Статии на Ния и Кремена Каменови от сайта „Походът“

Articles by Niya and Kremena Kamenovi

Обичаи и традиции по Коледа

Всички знаем, че Дядо Коледа живее в Лапландия, заобиколен от елени, шейна и на светлия празник носи чувал с подаръци. Също така, повечето от нас са запознати с българските ритуали по Коледа. И разбира се всеки избира как да празнува – с елха и очакването на Дядо Коледа или да посрещне коледарите с питка – а защо не да съчетае и двете?

Санта Клаус

СантаКлаус (в превод – Свети Клаус) е съкратено от името Санта Никлаус, т.е. Свети Никола. Това е реално съществувала личност, канонизирана след смъртта си – малоазийският светец Никола Мирликийски, когото източноправославните наричаме Св. Николай Чудотворец. В Белгия, Нидерландия и Германия в деня на светеца децата излагат обувките си навън и ако са били послушни през годината, ще открият в тях шоколади и бонбони, а ако са били лоши – ще открият въглени и съчки. Ето откъде идва цялото очакване на дядо Коледа и чувала с подаръци за добрите деца! Освен това, очевидна е приликата между нарисувания епископ Никола Мирликийски и по-късно възникналия образ на Санта Клаус – всъщност червената шапка на белобрадия старец е произлязла от червената епископска тиара със златист кръст отпред. Нидерландците пренасят Синтерклас, т.е. Свети Никола, в Ню Амстердам, както е старото име на Ню Йорк (градът известно време е бил владение на кралство Нидерландия). Забележителното е, че светецът е покровител на детето – още една връзка между Санта Клаус и децата. Самият Свети Никола в нидерландската традиция е изобразяван с червени дрехи, кълрава брада и червена тиара – по този начин се възражда и бъдещият дядо Коледа, използван в комикси и реклами на „Кока-Кола“. Руският

еквивалент на Дядо Коледа е Дядо Мраз (чиято внучка е Снежанка), но неговият произход не е свързан със Санта Клаус, а с „мраза, снега, бурята“. А както знаем Дед Мороз носи подаръците за децата на Нова година.

Санта Клаус живее в Лапландия – северните части на Русия, Финландия и Швеция. Домът на Санта Клау се е в региона Корватунтури, Рованиеми, който се намира във финландската част на Лапландия. Дървената му къщичка е построена през 1822 г. и има обзавеждане и за елените му. Санта Клаус живее със съпругата си – г-жа Клаус, която иначе се казва Муори. Санта Клаус носи очила за четене, понякога пуши лула и обича да си похапва курабийки. Работи интензивно само по Коледа, когато трябва да разнесе подаръци на милиони деца по света, а през останалото време през годината чете писма и подготвя подаръците.

Верни помощници на Санта Клаус, разбира се, са джуджетата. В своята работилница те изготвят подаръците, които пък се опаковат от горските елфи.

В нощта на Коледа Санта Клаус обикаля с шейната си, на която е натоварена торбата с подаръци и пуска през комините на къщите същите тези подаръци, предназначени за децата, които са били послушни през годината. По-точно той не обикаля, а лети с приказната си шейна, водена от елени. Елените си имат имена: Дашер, Дансер, Прансер, Виксен, Комет, Кюпид, Донер, Блитцен и най-прочутият: Рудолф. Той е водачът на шейната Рудолф и е с голям червен нос, който свети през нощта. Заради носа си Рудолф често е подиграван от останалите елени.

Как са възникнали коледната елха и коледната украса? Някои казват, че първият запалил свещ на върха на коледно дърво е Мартин Лутер – католическият германски свещеник, който създава лутеранския протестантизъм в Германия. Легендата разказва, че една вечер около Коледа, Лутер се прибирал вкъщи през гората. По едно време бил поразен от невинната красота на звездната светлина, сияеща през елхите. Желаейки да сподели това преживяване със семейството си, Мартин Лутер отрязал една ела и я занесъл у дома. Той постави малка свещ на клоните, която символизирала коледното небе.

Това, което е сигурно е, че към 1605 г. коледните елхи са били посевмесно разпространени, тъй като през тази година историческите записи сочат, че жителите на Страсбург поставят елхи в салоните и окачват върху тях рози, изрязани от многоцветна хартия, ябълки, вафли, златно фолио. Повечето американци от XIX в. намират коледните елхи за нещо странно. Първият запис на изложен е през 1830 г. от немските заселници в Пенсилвания. Но дори през 40-те години на XIX в. коледните елхи се възприемат като езически символи и не се приемат от повечето американци.

В подготовка за коледното празненство през 1800 г., проведено за местните деца в замъка Уиндзор през същата година, кралица Шарлот е украсила тисовото дърво в Queen's Lodge. Нейната гостна, осветена от свещи и пълна с плодове, сладкиши и играчки, е била нова гледка за аристократските деца.

Звездата, окачвана на върха на елхата, символизира Витлеемската звезда. Украста е германско хрумване. Коледните гирлянди са внесени от Индия чрез английските колонисти там. Поставянето на подарците под елхата– английска добавка. А приготвянето на кекс-щолен и горещ шоколад – австрийска.

Коледа

Рождество съвпада с празника на славянския бог Коледа. Как се е случило това? През II пр. сл. н. е. папа Телесфор (126-137) определя 24/25 декември за Рождеството на Иисус – денят, в който според славяните се ражда Бога на Младото Слънце, а именно – Коледа. Това едва ли е случайно, предвид факта, че Телесфор е от тракийски произход. По-долу ще сравним раждането на Коледа и раждането на боговете според тракийците. Но предвид, зародилата се още две-три века по-рано широките социални и икономически връзки, това не е никак необичайно. Още повече, че е напълно естествено тракийския етнос да е имал връзки със славянските общности още в древността – не е тайна, че племена като бриги, фриги и т. н. са обикаляли цялото Черноморие, включително Западното (българските земи) и Северното (територии, населявани от славяни).

Името Коледа се среща при почти всички славянски народи. На старославянски – коляда; на български – коледа; на сръбски – коледа; на руски – коляда; на полски – koleda, на чешки – koleda.

Името „коледа“ произлиза от думата „кръг“ (запазено в руския – кольцо).

Бог Коледа е бог на Зимното слънце. Наречен е още Бог на Младото Слънце. Свързан е със зимното слънцестоене и неговото раждане съвпада с най-дългия ден от годината. Празникът е свързан с настъпването на новия цикъл, който побеждава тъмните сили.

В руските изображения бог Коледа е облечен в светли одежди като те често са везани в червено и златисто. Той е със сиви коси и златисти коси. Понякога е изобразяван и с брада.

Бог Коледа е роден от Майа Златогорска – първата съпруга на Даждбог (богът на слънцето и топлината). Майа ражда Бога в пещера, за да не би лошите духове (навите) да й попречат да роди Бога. Майа ражда Коледа и Авсен. Авсен е Богът на Есенното Слънце, покровител на урожая. В крайна сметка и навите помагат за това раждане.

Интересното е, че при траките и особено в орфизма има ритуал за посвещение, които напомня на раждането на бог Коледа. Посветеният, който ще става бъдещ главен жрец, пребивава известно време в пещера. Когато излиза от нея, той вече е бог.

Бог Коледа има два символа:

1. Колядник – свастичен знак с осем лъчи. Този символ се носи, за да се избегнат неуспехите и бедствията и за да се привлече успех в работата.
2. Черното Слънце – слънцето на света на навите. Този символ се е носел само от стари хора. И до днес той се продава като амулет в Русия.

Как празнуваме Коледа?

При славяните Коледа също е съпътствана от пост, смирение, въздържание. Не се празнува на 25 вечерта, а след полунощ на 24 декември.

Бъдни вечер е наречен още Божич, Кадена вечер, Суха Коледа. Обредите на тази вечер могат да се разделят в две групи: 1. Бъдниевечерска трапеза и 2. Бъдниевечерски огън.

По традиция Бъдниевечерската трапеза е постна. Ястията трябва да са нечетни на брой. Те биват поставяни върху слама. Домакинята приготвя обреден хляб – ботовица, вечерник, коледник. Той е изпъстрен със символи – орач с рало, кошара с овце. С нареждането на трапезата, най-старият от къщата прикъдява трапезата, а също така и домашните животни и обора. Стопанинът разчупва боговицата и дава на всички от нея. След вечерята се правят гадания по пръстени – за любов и женитба; за времето и плодородието.

Бъдниевечерският огън е предмет на особено внимание. В него се поставя дебело дърво или пън – наречен бъдник. В Средна и Западна България се нарича бъдняк; в Котленско – коладник; в Кюстендилско – прикладник. Този пън трябва да гори през цялата нощ, защото неговото угасване означава нещастие за цялото семейство. На сутрината се гадае по бъдника.

По традиция Коледа се празнува, когато мине полунощ след Бъдни вечер – а не на следващата вечер. След полунощ започват да минават коледарите и се празнува.

Коледарите са организирани на групи по десетина, като всяка група има свой водач – станеник. Станеникът се избира преди Коледа. Той трябва да знае всички благословии, които понякога надминават 80 на брой, както и песните за Млади Бога Коледа. Облечени празнично, коледарите обикалят от къща на къща и пеят песни за всеки член от семейството – стари и млади, земеделци и животновъди. В песните се хвали домакинът и къщата, пожелава се плодородие в полето и приплод на добитъка. След изпяване на песните благословии за всеки член от семейството, стопанинът на къщата взима хляба благословенник и го подава на четника, който си сваля калпака, взима хляба и започва да слави. След изпълняването на песните, коледарите потеглят за следваща къща.

Ако се случи коледарите да не са посрещнати добре, то те си отмъщават като задигат някоя кокошка или отнасят външната врата и я занасят до реката или на по-отдалечена чешма.

На следващия ден коледарите празнуват – колят прасето и си визмат от храната, която им е била дадена през нощта.

Характерен обичай на Коледа е и заплашването на овощните дръвчета да раждат. Стопанинът взима брадвичка и при всяко дръвче в градината заплашва да го отсече, но някой от домашните го възпира като му казва, че те ще родят през следващата година.

Погрешно някои от нас смятат, че името Коледа идва от коленето на прасета. Коледа е със славянска етимология. А обичаят е тракийски. Траките са имали доста голям култ към прасето. За тях то е и жертвено животно. Прасетата са се колели при доста религиозни обреди, а както и в чест на богиня Бендида.

Така при славяните става смесване на два празника – Коледа и Рождество, а в Северна Европа – денят на Св.Никола Мирликийски и Рождество.

Излиза, че съвременните българи празнуваме три празника – Рождество, Коледа и Санта Клаус. Почитаме Раждането на Иисус, езическият славянски бог Коледа и пречупеният през призмата на северноевропейците Св. Никола. Украсата ни е германо-нидерландска, коледуването – старославянско, трапезата – християнска, а обичаите – традиционни.

Интересни азиански книги

<u>Японска литература</u>

1. ***„Вратата на Рашомон“***

„Вратата на Рашомон“ е книга на доста известния писател Рюноске Акутагава (1892-1927), автор на къси разкази. Написана е през 1915 г. и е известна още като „Рашомон“ (羅生門), а в повечето чуждестранни издания – като „Рашомон и още разкази“. Сборникът е кръстен на една от творбите. Акутагава може да се нарече последният класик на новата литература до Втората световна война. Повлиян е от критическия натурализъм, както и от западноеворопейската литература. И наистина – разказите му са твърде натуралистични. Акутагава е автор на десетки миниатюри, лирико-философски цикли, няколко сценария, неголям брой стихотворения и литературно-критически статии. През 1950 г. Акира Куросава създава пълнометражен филм по книгата „Вратата на Рашомон“. Самият филм става доста популярен.

Първият разказ е „Вратата на Рашомон“, който е леко зловещ. Разказите са общо 40. Разказът „Есен“ и творби, които не са в този сборник като „Хлад“, „Мираж“ и особено „Мемориал“ носят автобиографични моменти. Един от първите разкази във „Вратата на Рашомон“ е „Нос“ – същото заглавие носи и Гоголовия разказ, но разбира се само заглавията съвпадат.

Не бихме искали да налагаме своето мнение, но според нас най-интересният разказ е „Момичето с мандарините“. Авторът описва свое пътуване във влак, когато в купето се качва бедно селско момиче. Девойката предизвиква раздразнение и отвращение у главния

герой. Но когато тя изкарва мандарини и ги посипва върху три момчета на перона, които се оказват нейните малки братя, разказвачът изпитва внезапна симпатия към момичето.

2. ***„Хайку (Японски тристишия)“***

Въпреки, че авторите са от отминали векове, сборникът е съставен през XX в. и включва почти 60 автора. Най-вече са представени хайку на Шики – общо 60 хайку.

Хайку, или на японски хокку, е поетичен жанр, който произтича от друг класически жанр – петстишията танка, известни още от VIII в. Хайку представляват тристишия, които се състоят от 17 думи. Първият ред се състои от пет она, вторият – от седем итретият – отново от пет. „Он“ е равнозначно на „сричка“. Хайку първоначално се е наричал хокку, което буквално означава „начална строфа“.

Един от първите произведения са на Арикида Моритаке, който твори във втората половина на XV в. Неоспоримите класици на хайку са от XVII и XVIII в. Това са Мацуо Башо (1644-1694), Йоса Бусон (1716-1784) и Кобаяши Иса (1763-1828). През XX в. хайку става доста популярен и предпочитан жанр сред западноевропейските автори.

Сборникът „Хайку (Яонски тристишия)“

Ето едно хайку от Мацу Башо:

„Луната огрява

Бамбуковата горичка.

Глас на кукувица.“

Следва друго произведение, този път на Масаока Шики:

„Стъпки.

В крайбрежен пясък.

Дълъг е пролетния ден.“

Изключително експресивно е стихотворението на Кьорику:

„Август.

В класовете на просото

Вее есенният вятър.“

Макар и да пресъздават прозаични неща от ежедневието, авторите на хайку го правят по един изключително красив и въздействащ начин, обръщайки внимание на детайла, като му придават дълбочина. Обикновено се пресъздават природни картини. Чрез тях авторите описват своите чувства, които тези картини предизвикват у тях.

3. ***„Историята на говорещото столче“***

Буквалното заглавие на тази юношеска повест, дело на известната японска авторка Миоко Мацутани е „Двете Иди“ (на японски – Futari no Ida – ふたりのイーダ). Книгата е написана през 1969 г със съдействието на издателство Kodan sha, в Токио. Миоко започва да пише на 17 години. На български са преведени само три нейни книги: „Таро – синът на дракона“ и „Моята Ане Франк“. През 1976 г. е направен филм по книгата като главен сценарист е самата авторка.

Покъртителният сюжет разказва за 11-годишното момче Наоки и 3-годишната му сестричка Юко, които са на гости за през лятото в къщата на баба си и дядо в град Хануара, докато майка им е в командировка. Наоки и Юко намират странна изоставена къща, в която има вървящо и говорещо столче. Тъй като Юко незнайно защо нарича себе си „Ида“, столчето я припознава в малката внучка на починалия собственик на къщата, която се е

казвала Ида. Столчето е травмирано от внезапното изчезване на истинската Ида и настоява, че тя се е пародила в Юко. Същевременно, братът и сестрата се запознават с 20-годишната местна девойка Рицуко, с която се сприятеляват. Те я водят в къщата и тя получава странни дежа-вюта. Самият Наоки започва да вярва, че Юко е преродената Ида. С течение на времето той разбира, че майсторът на столове, живял в къщата, и неговата внучка са загинали при бомбандировките над Хирошима. Столчето получава шок от тази новина и се разпада на части. След като Наоки и Юко се завръщат в Токио, Рицуко взима столчето и го поправя, но то отказва да говори. В крайна сметка излиза, че именно младата жена е онази Ида, и по чудо е оцеляла след трагичните събития в Хирошима. Тя се оказва осиновена и на всичкото отгоре е болна от левкимия. Постъпва в болница, където написва писмо до Наоки, разказвайки му истината. Рицуко не се отчайва и вярва, че ще оздравее.

Индийска литература

4. ***„Гитанджали“***

Рабиндранат Тагор (1861-1941) е индийски писател, поет и философ. Роден е в Бенгалия и е известен основно с две свои творби – сборникът със стихотворения „Гитанджали“ и романът „Гора“. За „Гитанджали“, които той сам превежда на английски, той получава Нобелова награда.

„Гитанджали“ („Gitanjali“, на инд. গীতাঞ্জলি) се превежда като „Жертвени песнопения“. В сборника са включени 156 стихотворения. Основните мотиви са за Бог, смирението, любовта и за красотата във всичко като цяло.

Ето едно стихотворение на Тагор:

„Аз тръгнах за любовната си среща сам.

Но кой е този, който ме преследва в глухия

мрак?

Отдръпвам се, за да избегна

присъствието му, ала не мога да се отърва от

него.

С наперената си походка той повдига от

Земята прах и гръмкия си глас прикачва към

всяка моя дума.

Той, господарю мой, е малката ми

същност, която не разбира що е свян, но мен

ще ме е срам да дойда с него пред твоята

врата“.

5. ***„Гора“***

Това е петият роман от общо дванадесетте романа на писателя и най- дългия в цялото му творчество. Написан е през 1938 г., но действието се развива през 1890 г. в град Калкута, Бенгалия. „Гора“ е името на главния герой и се превежда като „белокож“.

Романът се разказва за двама млади приятели, Биной и Гора, които се влюбват в две сестри от богато семейство – борбената Лолита и смирената Сучарита. Гора е непримирим индуист и противник на англичаните – той отдава целия си живот за обединението на Индия. Любовната нишка проследява отношенията на Лолита и Биной, които се женят. Гора не е съгласен със сключването на този брак, тъй като семейството на Лолита принадлежи към сектата на „Брахмосамадж“. Между двамата приятели възникват противоречия. Сучарита, от своя страна, става последовател на Гора. В края на романа се оказва, че той всъщност е осиновен и е полуирландец, полуангличанин. Това разкритие го разтърсва до основи и предизвиква у него катарзис. Той променя възгледите си, объркан от липсата на идентичност. От фанатик, Гора става толерантен към всички религиозни възгледи. Главният герой и Сучарита също остават заедно.

Впрочем, семейството на Тагор е принадлежало към общността на „Брахмосамадж“.

Брахмосамадж е общност на вярващите в Брахма. Индуисткият пантеон се състои от три основни божества (Тримурти – Троица): Брахма, Вишну и Шива. Брахма е произлязъл от самия себе си. Той е създател. Олицетворение на Брахмана (всеобщата душа), въплъщение на съзидателната енергия. Съпругата му е Сарсавати – покровителка на поезията, музиката и кастите. Брахмосамадж е основана от Рамохан Рай (1772-1833). Рай се опитва да съчетае християнско-мюсюлманския монотеизъм с индуизма. Общността отрича „карма“ (всички действия и прояви на индивида, които водят до натрупване от капитал на съществунаия, и го задължават да се преражда), както и на „самсара“ („кръговратът от съществуване – ходът на преселение на душите, предизвикано от кармата). По-късно възникват общностите: Арясамадж, Неоиднуизъм, Гандизъм.

6. ***„Пачатантра“***

Пачатантра, това е Древноиндийското Петокнижие, написано през IV в. от н. е. „Пачатантра“ е замислена като кратък наръчник за наставления за владетели. Състои се от пет части, наречени книги. Всяка от книгите е отделна сама за себе си. Петте книги са: „Разединение на приятели“, „Печелене на приятели“; „За гарваните и кукумявките“, „Загуба на придобитото“, „Безразсъдни постъпки“. През XI в. джайнистки (джайнизъм – религиозно индуистко течение) монах прави преработка на „Петокнижието“. През 1199 г., втори джайнстки монах – Пурнабхадра завършва последната преработка.

„Разединение на приятели“ се състои от съвсем кратки тредесет разказа. Всеки разказ започва като приказка и продължава със стихове, мъдрости, наставления. По принцип в

религиозната литература на индуистите, събитията и ученията, са представени под формата на стихове.

„Печелене на приятели“ започва със стихове и кратък разказ за гарвана Лагхупатанака. Следват девет къси разказа – отново смесица между приказка и стихове, от чиито редове лъха на мъдрости. Тук се споменава и името на Буда. В края на последната история отново се появава за малко същият папагал.

„За гарваните и кукумявките“ започва с пояснението: „В нея се говори за мира, сраженията и други дела…“. Тук разказите са 17. Среща се похватът „разказ в разказ“, характерен за „Пенокнижието“. Например герой от един разказ, разказва следващия разказ.

„Загуба на придобитото“ се състои от 11, наистина съвсем кратки разказа. Освен хора, тук разказва и една маймуна, която отговаря на делфина.

„Безрасзсъдни постъпки“ е последната книга. Тя също има 11 книги. Нека споменем един стих: „Дори и в скитника бездомен, облякъл свойта голота и с чаша за вода в ръката – се настанява користта. Във всяка „приказка“ в „Петокнижието“, мъдростите и наставленията са представени предимно прозиаично, но и със стихове. „Базразсъдни постъпки“ завършва с: „С края на тази книга завършва и науката за за разумното поведение Панчакхиянака, наречена също: „Панчатантра“.

7. ***„Богът на дребните неща“***

Романът е бетселър в Индия и по света. Автор е известната писателка Арундати Рой (родена 1961 г). Написана през 1997 г., книгата е спечелила награда „Букър“. Това е дебютният роман на авторката. Определен е като семейна драма.

Действието се развива през 1969 г., в щата Керала, Южна Индия. Разказва историята на двама близнаци – Рахел и нейният брат Еста. Те живеят с майка си, избягала от коравосърдечния си съпруг, сляпата си баба и чичо си Чако. Един ден, заедно с красивата си дъщеря, пристига бившата съпруга на чичото, която е англичанка. Животът на близнаците се преобръща. И всичко това – на фона на бурните политически събития. Любовта на двамата близнаци е единственото оръжие, с което разполагат, за да се справят с проблемите в разпадащото се семейство. Еста преживява травмиращо събитие. Рахел живее в Америка. На 31 години, след като се развежда, Рахел се връща от Канада. Двамата близнаци си спомнят за детството, когато всичко им се е струвало прекрасно и….стигат до интимни отношения.

Сюжетът сякаш доста напомня на „Къщата на духовете“ на Исабел Алиенде…

<u>Китайска литература</u>

8. ***Поезията на Ду Фу***

Според българският преводач на китайска поезия Евгений Карауланов, старинната китайска поезия се дели на: 1. Поезия до династия Тан и 2. Танска поезия. Първият известен период от Дотанската поезия Цю Юан, живял втора поливана IV- първа половина на III в. сл. н. е. Последният е У Дзюн, живял от втората половина на V в. до първата половина на VI в. сл. н. е. От поезията, развила се до времето на династия Тан, е известна книгата „Канон на поезията“ (Шъ Дзин).

Династията Тан управлява от 618 до 907 г. сл. н. е. Столицата им е Чанан – най-големият град в света по него време. Перодът на управление на династията, както и династията Хан, се смятат за връхна точка в културното развитие на Китай. За първи тански поет се счита Ю Шъ-нан, живял втората половина на VI и първата половина на VII в.

След това китайската поезия се развива и при Петте династии, както и по времето на династиите Сун, Юан, Мин и Цин. Династия Цин (1444-1912).

Ду Фу (712-770) е най-значимият китайски поет от времето на династия Тан. Днес са запазени около 15 000 негови творби. Известен е преди всичко с поемите си.

Най-известните стихотворения на Ду Фу са: „Червеният феникс“, „Дошъл е гост“, „Отдавна в чужбина“, „През нощта“, „Вечерта“, „Извисявайки се на високо“, „Пълната луна“, „Елен“, „Нямат цена заслугите на пълководеца“, „Вечерен хлад“, „В края на годината“, „На брега на реката в самота“, „Жал“, „В единство с природата“, „Селото на брега на реката“, „Прощаването на бездомника“, „В самота“, „Лунна нощ“ и още.

Китайски стихове, в превод, могат да се намерят на страницата на Евгений Карауланов. Основно книги с китайска поезия могат да се открият на руски и английски.

Ще цитираме едно стихотворение на Ду Фу (което преводхме):

Вятърът е бърз и небето е високо.

В гората маймуните крещят.

Над чистата есенна вода на потока

Летят есенни птици.

Есенните листа кръжат, падайки.

Те са алени и леки.

И се простират далеч от родния край

На Обширната Велика река.

Къде ме кара и кара и сега

По хиляди различни пътища?

На старата ливада на планински връх,

Аз отново съм сам.

Седя, забравяйки за миналата радост,

Която покрива посивелите коси.

Тъжен изгнаник, седя, не гледайки

чара на опияненото вино.

Доста съвременно звучи за онези времена, както си и личи.

9. „*Опустошеният храм*“

„Опустошеният“ храм е сборник със съвременни китайски новели – новели от XX в. Съставен е от Дън Йоумей. Сборникът се състои от разказите „Студентката“, „Шофьорката“, „Монахът“, „Началник-отделът“, „Завждещ-отделението“. Авторите, които са включени са: Бао Чуан, Ли Джун, Цин Джаоян, Дън Йоумей, Ли Вънфу и още. Разказите са в стила на чан-будистките школи. Въпреки, че имат социалистически оттенък, чан-будизмът в тях се откроява. Става въпрос за течение, развило се през VI в. върху основа на будистките идеи, проникнали в Индия. В Китай се превежда като „дхяна“, а в Япония като „дзен“

Героинята е една и съща, макар и заглавията да са с имена като разкази. Главите са изключително кратки и всяка от тях е представена като откъс. Едната част проследява втората без прекъсване на действието – точно като новела.

10. **„Антология на монголската поезия“ или „Монголски поети“**

„Антология на монголската поезия“ („Монголыи шилдэг яруу найраг“) е издадена в Уаанбатар през 1971 г. Антологията е преведена на български под заглавието: „Монголски поети“ през 1976 г. Представени са десетки поети от началото на XX в. до втората половина

на века. Преводачката споделя, че преводът е особено труден, особено що се касае до описанието на природните картини (всъщност те са основен образ в монголската лирика).

Ето откъс от стихотворението на Шагдърсурен от 1935:

„II

Когато стъпих в мойта родна степ,

усетих топлината й, която

негаснещ огън – предано и свято –

поддържа в мойто пламенно сърце.

Усетих под нозете си тогава

как нейната трева се полюлява.

И спомени далечни прошумяха.“

и т. н.

Автори: Ния и Кремена Каменови

Най-предпочитаните коктейли в САЩ

Всички, безспорно обичаме коктейлите в приятелска компания. Обичаме да ги пием със сламка на плажа, заобиколени от приятели. Но все пак… от коктейл до коктейл има огромна разлика: „Манхатън“, „Блъди Мъри“, „Куба Либре“, „Секс на

плажа“. Ще се спрем на Щатите и ще разгледаме коя напитка е най-предпочитана в някои от най-известните градове.

1. Бостън – Margarita, Martini, Espresso Martini, Bloody Mary,
2. Чикаго – Old Fashioned, Mimosa, Martini, Moscow Mule,
3. Лос Анджелис – Margarita, Martini, Old Fashioned, Mojito, Favored Margarita.
4. Миами – Margarita, Mojito, Martini, Favored Margarita, Mojito.
5. Ню Йорк – Margarita, Martini, Old Fashioned, Manhattan,
6. Тампа – Margarita, Martini, Manhattan, Sangria,

Очевидно в големите градове в различните краища на Щатите, са предпочитани сходни напитки, само че в определена последователност. Маргарита, Мартини и Олд Фашънд са сред най-предпочитаните коктейли сред американците.

Сред топ 5 коктейли, коснумирани в САЩ се нареждат:

1. Маргарита;
2. Мартини;
3. Олд Фашънд;
4. Мимоза;
5. Миуъл (Муле).

Американците са любители на алкохола. Хората, които не са сред бедните класи, се наслаждават на тези напитки сутрин, обед и вечер.

Сутрин най-предпочитаният коктейл е Мимоза. Следващите места са отредени на: Блъди Мери, Мимоза, Маргарита, Белини и Олд Фашънд.

На обед американците предпочитат Маргарита. След това идват: Мартини, Олд Фашънд, Moscow Mule и Блъди Мери.

Вечерните питиета са: Мартини, Long Island Iced tea, Маргарита, Олд Фашънд и Moscow Mule.

Всички се чували за повечето от споменатите коктейли. За това смятаме да дадем рецепта за приготвянето на по-малко известните от тях:

-

1. **Espresso Martini за двама човека**

Съставки: За приготвянето на захарния сироп са необходими 100 гр пудра захар. За самия коктейл: лед, 100 мл водка, 50 мл прясно сварено еспресо кафе, 50 мл ликьор за кафе, 4 кафени зърна.

Начин на приготвяне:

Захарен сироп – пудрата захар се слага в малък тиган на среден огън и се залива д 50 мл вода. Разбърква се и се остава да заври. Когато заври, котлонът се изключва и се оставя сместа да изстине.

Две стъклени чаши се поставят в хладилника, за да се охладят.

След като захарният сироп изстине, се изсипва 1 супена лъжица от него в шейкъра. Добавят се и ледът, водката, еспресото и ликьора за кафе. Всичко се разбърква, докато външнета страна на шейкъра за коктейли не стане ледено студена.

Напитката се прецежда и изсипва в охладените чаши. Украсява се с кафе на зърна.

2. **Old Fashioned**

Съставки: половин чаена лъжичка захар, 3 тирета („тире“ може да сравним с израза „щипка сол“) Ангостура битер, 1 чаена лъжичка вода, 56 гр бърбън, масло от портокалова кора.

Начин на приготвяне:

Захарта се добавя в чашата. След това се изсипват тиретата Ангостура битер и водата. Разбърква се, докато захарта почти се разтвори.

Чашата се напълва с големи кубчета лед, добавя се бърбъна и се разбърква внимателно. Накрая се добавя маслото от портокалова кора.

-

3. **Mimosa**

Съставки: 75 мл газирано вино (шампанско), 75 мл прясно изцеден портокалов сок и 15 мл водка. Вместо водка, могат да се добавят уиски, ликьорът Grand Marnier или Chambord (пловодият ликьор Шамбор).

Начин на приготвяне:

Процедурата за приготвяне на Buck's Fizz и Mimosa е идентична. Единствено дозировките са различни. При Buck's Fizz шампанското е 100 мл, а портокаловият сок – 50 мл.

Изцезеният портокалов сок се изсипва във флейта (специална чаша за шампанско). Добавя се шампанско и се украсява с портокалова кора. Ако са приготвени предварително и в големи количества, коктейлите са по-балансирани, така че ги сипете в големи чаши или кани.

4. **Moscow Mule**

Съставки: 59 мл водка, 15 мл прясно изцеден сок от лайм, 178 мл джиндифилова бира.

Начин на приготвяне:

Сокът от лайм се изстисква в медна чаша (или чаша тип „Колинс“). Добавят се доста кубчета лед. След това се налива водката и най-накрая се долива бирата. Коктейлът се сервира с бъркалка.

5. **Long Island Ice**

Съставки: 15 мл водка, 15 мл ром, 15 мл джин, 15 мл текила, 15 мл портокалов ликьор, 30 мл сладко-кисела смес, 30 мл течна унция кола или на вкус, 1 резен лимон.

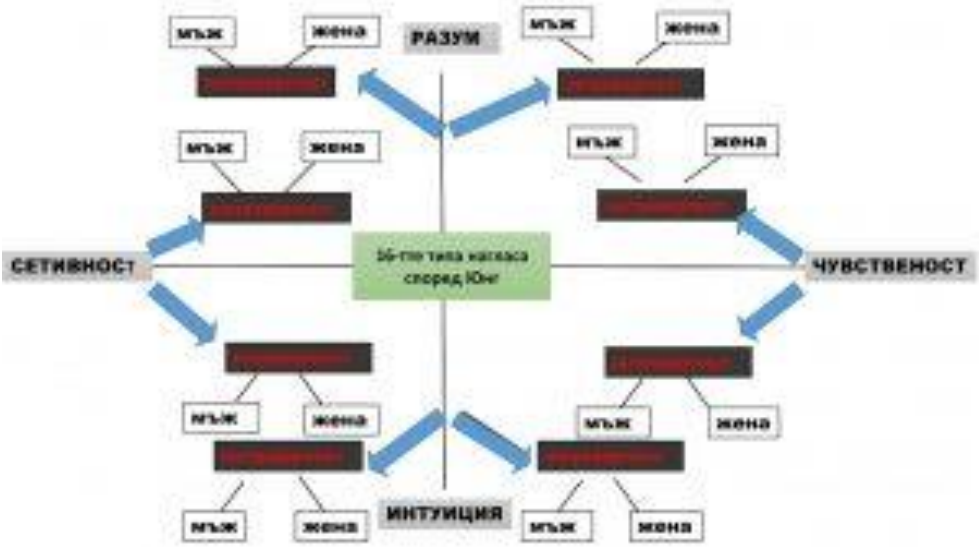
Начин на приготвяне:

Шейкърът за коктейли се напълва с лед. Изсипват се водката, ромът, джинът, текилата, трипъл сек (портокаловият ликьор) и сладко-киселата смес върху леда. Шейкърът се покрива и се разклаща. Коктейлът се изсипва в чаша „Колинс“ или чаша „Ураган“. Отгоре се пръска кола за цвят. Гарнира се с резен лимон.

Интроверти и екстроверти

Психичните свойства, като част от човешката психика са: темперамент, характер, навици, нагласи и умения. Ще се спрем на типовете нагласи. Най-популярна стана аналитичната школа на Карл Густав Юнг, ученик на Зигмунд Фройд. Юнг разглежда типовете нагласи. Според него основните два типа са интровертност и екстравертност.

Всъщност Юнг класифицира няколко типа нагласи, като изхожда от двете най-общи: екстравертност и интровертност. Човешката психика се характеризира в четири основни насоки:



Класификацията на Юнг се разширява до 16 основни типа нагласи. Едната насока е най-силна, водеща при отделния човек.

Основните психични функции при типа с екстравертна нагласа са:

- екстровертен мисловен тип;

- екстровертен емоционален тип;
- екстровертен сетивен тип;
- екстровертен интуитивен тип.

Основните психични функции при типа с интровертна нагласа са:

- интровертен мисловен тип;
- интровертен емоционален тип;
- интровертен сетивен тип;
- интровертен интуитивен тип.

Смятаме да дадем информация за двата типа основни нагласи от книгата на Юнг „Психологически типове“, написана през 1989 г., с българско издателство от 2005 г.

Преди да разгледаме интровертните и екстравертните типове мъже и жени, е добре да вметнем една забележка. Още в един от първите варианти на своята теория (лекция от 1913 г.) Юнг разгрежда интровертността и екстравертността като два начина на психическа реакция, които могат да се наблюдават у един и същи индивид. В „Психически типове“ той разглежда психическата нагласа не като неизменно и винаги присъща на даден индивид, а като проявяваща се при всички възможни отклонения и т. н.

1. ИНТРОВЕРТНАТА ЖЕНА И ЕКСТРОВЕРТНАТА ЖЕНА

- **Интровертната жена (The more Impassioned Woman)**

Тя е със спокойно поведение, тредно разбираем характер, понякога критична до сарказъм. Нерядко дава твърде силен израз на лошите си настроения. Тя не е истерична, вманиячена критикарка и мърмореща. Тя излъчва спокойствие. Но под тази повърхност стоят афекти и страсти. Емоционалността й съзрява бавно. Тя е способна да съчувства и да съпреживява. Афектите й са толкова силни, че насърчават разума й. Обича прекалено силно, но и мразя без мяра.

Моралът за нея е дълбоко чувство, което следва свои, независими пътища. Тя не поема по пътя на морала, заради някаква отплата. Разкрива всичките си предимства и недостатъци в интимна връзка. Нейните недостатъци са: непримиримост, своенравие, гневливост, ревност и дори разюзданост. Този тип жена се поддава на моментни състояния и не се интересува дали няма да засегне околните. Може лесно да забрави за другите и да не усети как минава времето. Спонтанно изразява съгласието или одобрението си. В преценката си е мека и толерантна.

- **Екстравертната жена (The Less Impassioned Woman)**

Тя действа скорострелно и е опортюнистка. Не е постоянна и последователна. Животът й е изпълнен с дреболии. Тя обича да говори. Убедена е, че нищо няма да стане, ако не го проконтролира. Обича да поддържа чистотата на дома. Няма нито страсти, нито идеи, нито покой. Афективното й развитие приключва рано. На осемнадесет години вече е такава, каквато ще е и на четиредесет и осем.

В обществото показва добросърдечие. Тя е щедра и гостоприема към всички. Съди всекиго, без да разбере, че и нея я съдят. Обича да помага. Не изпитва дълбоки страсти. Тя няма истински убеждения. Тя не вярва, а приема. Изпитва любов към промяната. Социалните контакти й носят наслада.

2. ИНТРОВЕРТНИЯТ МЪЖ И ЕКСТРАВЕРТНИЯТ МЪЖ

1. Екстравертният мъж (The Less Impassioned Man)

Той е непредвидим и непостоянен по нрав. Склонен да се поддава на настроения, непрестанно суетене, неудовлетвореност и непрекъснато сипене на преценки. Презрително се изказва за всичко и всички, но е доволен от самия себе си. Макар преценката му често да се оказва погрешна и плановете му се провалят, той ни най-малко не се измъчва от съмнения.

Съзрява рано. Често е доста полезен за обществото. В обществения живот участва активно. В социалната си изява проявява самоувереност. Рядко ражда нови идеи и прокарва нови пътеки, но бързо умее да следва, да овладява, да прилага и да изпълнява. Нерядко идеалът му е толкова възвишен и непоклатим, че нищо не може да попречи на формирането на един широк и справедлив светоглед. Обикновено животът му е белязан от нравственост и идеални принципи. Жадува за чист въздух толкова, колкото и за внимание. Убеден е, че хората го виждат такъв какъвто би искал да е. Способен е да развълнува другите с речта си, без сам да се вживава в нея. Прави всичко възможно, за да остави благоприятно отношение у околните.

2. Интровертният мъж (The More Impassioned and Reflective man)

Той не сменя час по час забавленията си, пристрастието му към определено удоволствие е постоянно. Той не дири наслада, движен от постоянна неудовлетвореност. Когато заема обществен пост, това става или благодарение на опредлени заложби, или за да осъществи някаква своя идея.Склонен е да наддценява заслугите на сътрудниците си. Той не е и не може да бъде перманентен критикар.

Развива се бавно. Склонен е към колебания, не е религиозен водач. Никога не притежава увереността, че знае кое е толкова грешно, че заради това да осъди безжалостно. Макар че не му липсва храброст, все пак не е дотам убеден в непогрешимостта та своите идеи. Ако е богато надарен, околните го изтикват на преден план.

Ето как примерно изглежда Юнговата основна класификация на двата психологически типа:

Интроверт	**Екстраверт**
1. Ръководи се главно от субективни фактори, действията му се съобразяват повече с неговите представи, воля, желания, отколкото с обективните потребности. Ориентиран е главно към вътрешния живот на душата. Противопоставя се на обекта, съпротивлява се на всяка зависимост от него. Отбранителната му позиция и почти непрекъснатото отстъпление от външния свят често го карат да се страхува от него.	1. Ориентира се съобразно с обекта и външните фактори са главното, към което е насочена психическата му активност и което обуславя неговите мисли и решения, чувства и действия, Оставяйки малко за вътрешния живот на душата. В устремеността си към обекта се ввчувства в него, идентифицира се с него до степен, която му позволява да го асимилира.
2. Съдбата му се определя повече от *неговото вътрешно аз*, което за него е висша ценност.	2. Съдбата му се определя повече от *обектите на неговия интерес*, които за него са върховна ценност.

3. Отчужден е от обекта, но по правило, издигайки се над него, му въздейства по-силно, защото му налага своето аз, моделира го спрямо аза и така се утвържадава. И в голямо, и в малко общество се чувства сам и сякаш изоствен. Но в своята отчужденост всъщност е по-активен, разкривайки субективната мощ на своята воля. При откиртата му подозрителност към външния свят изпада в твърда дависимост от идеята, което го тласка към монизъм и му създава вътрешна свободау често съчетана с властнически нрав.

3. Макар и да се ориентира и съобразява с външните обстоятелства, често потъва в тях и там се изгубва, понякога без да успее да им въздейства и в най-слаба степен. В своята отдаденостт обективно е повече рпасивен, подчинявайки волята си на претенциите на обекта. При неприкритата си подозрителност към вътрешния свят, зависимостта му от обектите, от разнообразието, се оставя на течението на света, като по този начин се лишава от възможността от воля за неговото изменение.

4. Ръководи се предимно от собственото положение, но не е безучуствен, не отхвърля света, само че не може да намери в него необходимата му защита и затова я търси в себе си, в своята затворенос, самота, изолираност. Отхвърля традиционните ценности, давайки предимство на онова, което е ценно за него. За дълбочината на чувствата чу може да се догажда, обикновено е мълчалив, треднодостъпен, потънал в себе си, където се пази от грубостта на света. Слабо реагира на чувствата на другите, при което е

4. Воден е от събитията, от фактите извън него. Социален е, със силно обществено чувство. Съобразява се предимно с онова, на което обществото е дало морална санкция и поставя живота си в зависимост от общественото мнение, което цени в най-висока степен. Дори и доста светци са признавали, че не биха вярвали в достовереността на евангелието, ако църквата не ги е принуждавала към това. А и огромен брой по-обикновени екстраверти харесват онова, което другите харесват и защото те го харесват, одобряват, онова, което другите

идправен пред реалната опастност да се откъсне от практическия живот и да подценява неговите ценности.

одобряват и защото те го одобряват, вярват в онова, което другите вярват, и защото те вярват.

5. Повече е песимист и страхлив, търси защита в себе си и в себе си намира най-сигурното пристанище.

5. Повече е оптимист и смел. Потопен в света, той си играе с него и в тази игра търси своята наслада.

6. Поставя въпроси, създава теории, има нови виждания и открива перспективи, често без да се съобразява с фактите, или съобразявайки се с тях в неоправдано малка степен, служейки си с тях повече като илюстрация, отколкото като доказателство. Склонен е към абстракни инвенции, подходящи за култура.

6. Мисленето му е предимно позитивно, продуктивно, насочено към откриване на нови факти или към създаване на нови общи концепции, основани на разнообразен или разпръснат емпиричен материал. Насочен е към практически достижения, на които се основава цивилизацията.

7. При него класическият принцип *cogito, ergo sum* сякаш се модифицира в cogito ergo cogito – *мисля, следователно мисля.*

7. При него класическият тип *cogito, ergo sum* сякаш се модифицира в est, ergo est – *съществувам, следователно съществувам.*

8. Има и топическа изменчивост. Източният човек постига смисъла в себе си, освобождавайки се от света.	8. Има и топическа измеримост. Западният човек довършва света, придавайки му смисъл.

Идеята за човека според индуизма

Карма? Правила на живот? Човешката душа? Прераждания? Нирвана? Неща, за които доста е писано, от които се интересуват много хора. Нека разгледаме тези неща по-обстойно и да разберем по-добре същността им.

Раждане

Когато човек, в предишния живот, се е отъждествявал с тялото си, а не с душата си, тоест е предпочитал материалното, пред духовното, се прераждa. В мига, който този човек почине, душата му се преселва в утробата на жена, като зародиш. Това става в съответствие с кармата, според която според действията в минал живот, се определя характера му в сегашния. Ако човек не е бил добър добър в предишното си съществуване, в този живот страда. Това мрачно битие се нарича дукхка. За това и той трябва да осъзнае грешките си, за да се освободи от кармата (цикъла от прераждания) и да достигне до края на страданията си и да се освободи от този цикъл (да достигне мокша).

Петте основни принципа на индуизма

1. Бог съществува. Има само едно Абсолютно божество – Брахмана;
2. Всички човешки същества са божествени – във всеки един има частица от божественото.

3. Единство на съществуването – търсещите целят на бъдат в единство с Бога, а не отделна личност.

4. Религиозна хармония – природен закон, при който човек цели хармоня с останилите.

5. Почитане на свещенната мантра – индуистка молитва, които се повтаря три пъти на ден.

Създателят и човека

Индуисткият пантеон е създанен ок. 300 г. пр. н. е. Основните божества са три – Брахма, Вишну и Шива, които съставят Тримурти (Троица).

Брахма е Създателят. Той е произлязъл от самият себе си. Той е съзидателят. Олицетворение на Брахмана (Всеобщата душа) и въплъщение на съзидателната енергия.

Според класификацията на „Шестте религиозни точки“ (даршани) са мимоса, веданта, няя, вайшешика, санкхя и йога. Няма да се спираме на всичко от тях.

- според Няя (метод) – човекът постига освобождение, благодарение на логическите си познания;
- според Вайшешика – човекът се освобождава само чрез опознаване на специалните физически качества на „анатомичното“ съединяване на всички негови елементи;
- според Санкхя – санкхя е дуалистична философия, утвърждаваща реалността на духа (пуруша) и на природата (пракрити);
- йога – от санскрит означава „сливане“. Това е съвкупност от техники, които чрез концентрирани, мисловни, морални, телесни, съзерцателни усилия,

освобождават човека и го приспособяват към Абсолюта. Нека вметнем – йогата, която познаваме е само една малка част от цялата съвкупност на учението йога

Влияния върху Съдбата на човека

Карма

Тя се отнася до духовния принцип на причината и следствието, където намеренията и действията влияят върху бъдещето. Доброто намерение добринася за добра карма, а лошите постъпки – за лоша карма.

Кармата се дели на два вида: групова и индивидуална. Индивидуалната се дели на три подтипа:

1. Санчита карма – натрупаната, събрана карма, чиито резултати още не са проявени.

2. Прарабудха-карма или още карма-съдба – това е тази карма, чиито резултати още не са проявили.

3. Криямана-карма или още карма-семена – това е кармата, която сега човек създава чрез постъпките си и чиито плодове ще събира в бъдеще. Това е тази карма, която е известна на нас, хората от западните общества

Самсара

От санскритски самсара означава „кръговрат“. Това е понятие, срещано и в будизма. Това е веригата на раждания и смъртта под формата но колело, което е в движение. Когато тази верига е прекъсната, човек получава освобождение (мокша). Съществуват преживявания в състояние на самсара:

1.Божествена сфера;

2.Сфера на полубоговете;

3.Сфера на хората.

4.Животинска сфера;

5.Сфера на гладните духове;

6.Адска сфера – Нарака.

Мукти (мокша)

Това е освобождението от кръга от прераждания. Преминаване отвъд съществуването на света. В този живот мокша се преживява като изчезване на чувствата за „аз“ като егоистична личност.

Дхарма карма (или още дарма)

Символът на дхарма е колелото (дхарма-чакра). В индуизма дхарма се приема като въплъщение на истината. А в будизма означава съвкупност от ученията на Буда; закон; висша истина.

Смъртта според индуизма след цикъла от прераждания

Човешкият живот е включен в кръговрата на преселенията. Всичко е повторения. Човек притежава две свойства:

1. Божествено, свойствено;
2. Демонично.

Животът придобива смисъл, само ако е устремен към постигане на тотално освобождение от цикъла на прераждане, тотално разкъсване на всички връзки, които сковават човек.

- мукти (мокша) – единствено човекът може да достигне до духовно разкрепостяване и тотално освобождение на духа.

- нирвана – известна е още като „просветление“, „пробуждане“. Това е човешката душа след цикъла от прераждания. Този цикъл прекъсва, когато човек достигне съвършенство. Това е пълното спокойствие на ума. Край на страданието, най-висше щастие и единение с божественото. В будизма означава „угасване“.

- дживанмукта – тези, които придобиват качеството на освободени. Макар и освободени трябва да „изгорят“ – за да изчистят последните следи от кармата, преди да навлязат в смъртта, което не води към прераждане. Това състояние е преведено чрез термина нирвана. Угасване, оставане без дъх.

Къде отива душата след смъртта

Душата след смъртта според Ведическия пантеон (създаден през 2000 г. пр. н. е.)

Според археологията – това е последният етап от праисторията. След Ведическия, през 300 г. пр. н. е., се създава Индуисткият пантеон от божества, който познаваме днес.

Първоначално ведическите индуисти вярват, че след смъртта, хората се сливат с Майката-Природата (Адити) и остават тук на Земята.

По-късно се създава идята за Ада и Рая.

Задгробният живот се дели на Рай и Ад. Според легендата, когато Брахма създал света от космическото яйце, не е създал смъртта. Брахма създал небето, земята и подземния свят. Той бил обитаван от „деви“ – добрите духове, и от „асури“ – злите духове. Те били безсмъртни. Хората още не били създанени. Доката Адити – Богинята-майка не родила Вивасат. Тя е родила ядитя – 11 адитя. Братята му направили така, че той да умира. Така се появил първият човек. Но Вивасат не бил задълго човек, а скоро станал Бог – той олицетворява небесния свят. Всъщност жертва на смъртта, станал неговият син Яма. Яма създал ново задгробно царство, което се намирало под земята. Адът се наричала Нарака – това всъщност е мястото на тъмнината. Това е място, където душата отива, докато не се прочисти. Човешката душа пребивава там само временно. Този ад ще бъде унищожен, когато „Дните на Брахма“ бъдат прекъснати.

След смъртта, пречистените души, остават в Рая или още Сварга (Царството небесно), където царува бог Индра.

Рай – Сварга – там царува Индра (по-късно Индра придобива съвсем различен облик).

Ад – Нарака – там царува бог Яма.

Нека направим обобщение:

Първоначално съществува праисторическата Богиня-майка. Но при ведическите вярвания, човек остава на Земята. Тоест още тогава се появява съвсем малко идеята за прераждането.

После възниква концепцията за Ада и Рая. Има един Бог. Той създава света от космическото яйце (според учените Вселената има овална форма). Създадени са добри и лоши духове. Най-накрая, след създаване на земя, небе и така нататък, е създаден човека. Първият човек е божествен. После възниква смъртта. Има Ад, в който царува Бог Яма. Тази леганда, която в момента преразказваме съвсем схематично, не ни ли прилича на Сътворението на света според Старозаветните предания и на царстването на Сатана в ада? А самите понятия Ад и Рай?

Душата след смъртта при Индуисткия пантеон

Душата, след прекъсване на цикъла на прераждане и попадане в състояние на нирвана, се слива с Брахмана – Универсалния Дух, Божественият Абсолют. Отива в небитието, където се отдава на божествени наслади.

Животът на индуистите е твърде преплетен. Той е съчетание между ***религия*** (богове, изпълнен с ритуали живот), ***философия*** (непонятни за западния свят мироглед за света и живота, както и доста школи, развити за повече от хилядолетие); ***психология*** (изследване на аура и балансиране на чакри); ***йогийски начин на живот*** (аскетизъм, често характерен и за обикновените хора). Това може би се дължи на факта, че от хилядолетие, индуистите запазват почти всичко, което остава от гореизброените неща. В Южна Индия, дори, в град Мадурай, все още е запазен култът към Богинята-майка – остатък от ведическия пантеон. Дори еротичните сцени са изобразена още в храма в Khajuharo. Известната на всички ни „Камашутрам“, или още „Камасутрам“, позната ни днес като „Кама сутра“, е

написана още през IV в. от н. е. от Ватсяяна. Тя се състои от 36 глави, с общо 64 еротични пози… но да не се отплесваме.

Топ 10 най-известни архитекти

Смело можем да твърдим, че европейската архитектурата е родена в Италия. От Древна Елада архитектурата се разивава и в Древен Рим. След „мрачното“ Средновековие, настъпва възраждането и обогатяването на архитектурата на църкви, дворци и имения. Ренесанс, или още Ринашименто – периодът, от който започва едно „осъврменяване“ в архитектурата – осъвременяване, базирано на старите традиции. В Италия архитектурата е преродена. Неслучайно, повечето знаменити архитекти са италианци или в по-редките случаи французи. Италианската мисъл прониква навсякъде под покровителството на могъщи фамилии като Медичи и Борджия. И до началото на XX век тя се доразвива, смесва и комбинира на местната почва – била американска или английска. Кои са най-известните художници и скулптори? Италианците, разбира се. Затова не бива да ни учудва, че в нашата класация за архитекти, голяма част са именно такива – творци и художници… И така? Все пак кои са най- прочутите имена в историята на архитектурата?

Микеланджело Буонароти – строителят на параклиса на Медичите

Това е може би най-известното име на Ренесансовото изкуство и стои редом до творци като Леонардо Да Винчи и Рафаело – трима макар и различни по-възраст и стил художници, които публично са злословили един срещу друг. От дневника на Микленаджело става ясно, че е бисексуален, асоциален (според учените е страдал от аутизъм). Знае се, че е роден на 6 март 1475 г. във Флоренция и умира в Рим на 18 февруари 1564 г. Той е поет, скулптор, художник и архитект. Създател на Сикстинската капела – едно от най-известните произведения на изкуството във Ватикана. Това е първият художник, на когото преживе публикуват биография, основана на мемоари. Известни негови скултури са Давид (тук се говори, че интересът му към млади момчета е бил повод за вдъхновението на скулптурата), „Пиета“ („Милост“) – сърцераздирателната скулптура на Дева-Мария, държаша в ръце

издъхващия си Син. Впрочем това творение е предизвикало смесени чувства у почитателите на Микеланджело– Мадона е представена като доста млада, едва ли не по-млада от Иисус. Буонраоти дълго работи над тавана на Сикстинската капела. Епизоди от Битието, Сътворението, Адам и Ева, Дванадесетте апостоли са най-прочутите елементи от Капелата. И отново обществен смут. Как така в Катедралата на папството са изрисувани голи фигури! Самотен като отшелник художник с провокативни творения – признак на характера на един наистина гениален човек. Но всестранното развитие на Микеланджело не спира дотук! Той се изявава и като прекрасен архитект. Нает е от известната във Флоренция фамилия Медичи, която се е прославяла с покровителстването си над творците, за да изработи скулптурите и колонадите в техния параклис. Той построява гробниците, като на извитите върхове на стените им слага мъжки и женски фигури, изключително пластични, като според него тези склуптури символизират Деня и Нощта, Зората и Здрача.

Джовани Бернини – архитектът на площада и колонадата пред катедралата „Св. Петър“ в Рим

Джовани Бернини (1598-1680), или както е оригиналното му име Gian Lorenzo Bernini, е още един известен италиански художник, скулптор и архитект; дете на една по-късна епоха, а именно: бароковата. Нещо повече, съвременните изкуствоведи го водят за „лицето на Барока“. При папа Урбан VIII (1568-1644), Бернини получава първата си поръчка за римокатолическата Катедрала „Свети Петър“, а именно – да създаде мраморен, бронзов и позлатен балдахин над папския олтар! Бернини дълги години работи за доусъвършенстването на църквата, а при папа Александър (1655-1667) помага при проектирането на огромния площад, водещ към църквата, моделирайки овалното му пространство, дефинирано от две колонади, подобно на любящи ръце. Също като Микеланджело, той отдава целия си живот на един изключително тежък труд, чиито плодове са удоволствие за очите и до днес. Но според Карамуел, авторът на „Architectura Obliqua“, Бернини е допуснал доста грешки – според него елипсовидната форма на площада е без правилно матемитаческа основа. Архитектът смята, че тази форма е грешна въобще. Дали това се дължи на прецизността на Карамуел, който изследва архитектурата, като се започне от римския архитект Ветрувий, или се дължи на лична непрязън, можем само да

гадаем. Интересно е, че в тази сфера Карамуел е по-известен с произведенията си в чужбина, отколокото в Италия.

Бартоломео Растрели – архитектът на Зимният дворец в Петербург, Русия

Бартоломео Растрели. Отново италианец! И нищо чудно. Италианците са майстори-архитекти. Можем да ги наречем преспокойно „родоначалници на съвременната западна архитектура“. И ако погледнем назад във времето, това наистина е така. Копирайки гръцката и римската архитектура се сформира и италианската – тази, от която се развиват няколко стила в изобразителното изкуство – ренесанс, барок и рококо, което е възникнало XVIII в.

Растрели се ражда през 1700 г. в Париж., но умира в Санкт Петергбург през 1771 г. Неговият баща е Карло Растрели – придворен скулптор и архитект при руския император – явно младото момче наследява неговия талант. Растрели е известен като създател на „елисаветинския барок“, защото живее и твори изцяло в Санкт-Петергбург, по времето на царуването на императрица Елисавета. Неговото творчество е еклектика между европейския барок и руската традиционна архитектура, за да се получи съвършенната комбинация Той е човекът, „създал“ Санкт-Петербург с изящите му дворци и сгради. Всъщност столицата на Руската империя е проектирана изцяло от италиански архитекти и инженери – очевидно императрицата е осъзнавала към кого трябва да се обърне. Неслучайно наричат Санкт-Петергбург е наричан „Северната Венеция“!

Растрели построява, обновява и работи по Зимния дворец, Летния дворец канали, улици и градини. Реконструира и Големият дворец в Петерхоф – дворцовият комплекс при Финския залив. Разбира се, че не е единствен, говорим за много, много голям колектив от архитекти, инженери и реконструктори. Растрели работи и по Големия Екатерининински дворец в Царское село, като оформя своеобразен руски барок. Особено място в дейността му заема културата архитектура. Той строи доста църкви – източноправославни църкви,

строени от католик. Странно, нали? Едно от най-прочутите му произведения е църквата на девическия манастир в Смолни.

Пиер Леско – създателят на площада в музея Лувър в Париж

Пиер Леско (1500-1578) – създателят на Лувъра, едно от украшенията на Париж и цяла Франция, ако влючим и дворецът на френските владетели Версай! Предполага се, че Леско има шотландски корени.Той внася ренесансовия класицизъм във Франция. Негов близък приятел е Жан Гужон, с когото работят близо две десетилетия. Едно от първите му творения е Fontaine de Innocent (Фонтанът на Невинните) в Париж. И Париж си има известен фонтан, макар и не толкава извистен колкото италианския Fontana di Trevi в град Рим. Всъщност края на XVIII в. фонтанът, построен от Леско, е преработен от Легран. Основното творение оцеляло творение на Леско е Дворният площад на Лувъра. Макар и повлиян от италианския Ренесанс, Леско и неговият сътрудник Гужон не успяват да внесат типичната за италианците монуменалност, но прилагат голяма изисканост в оформлението на фасадите (предната страна на югозападната част на сградата). Основната архитектурна работа се пада на Леско – именно той планира местоположението на архитектурните елементи. Гужон ги разкрасява в стила на френската изисканост. Заедно с Франсоа Мансар, известният архитект проектира Hotel Carnavalet, и то с типичен ренесансов интериор. Леско реставрира и почти разрушения замък Валери. В дворцовия площад на Лувъра Леско изпозва почти изцяло класически елементи, характерни за нея епоха.

Александр Брюллов – архитектът на Щаба на гвардейския корпус на Зимния дворец в Петербург

Александърл Павлович Брюллов, един от най-известните руски архитекти, е основоположнки на романтизма в архитектурата. Освен архитект Брюллов е и художник. Той е роден 1798 г. и почива 1877 г. Целият муу живот е преминал в Санкт-Петербург. Син е на скулптура Павел Брюллов. Очевидно талантът е семеен, тъй като и брат му Карл също

е художник, и то доста популярен. Особено красива е картината му „Одалиска“, създадена през 1835 г. Но най-знаменитата творба на този художник е „Последният ден на Помпей“. Брюллов следва в Императорската художествена Академия от 1810 до 1821 г. След като завършва обучението си, той заминава за Италия, където работи под влиянието на италианските архитекти. С афинитет към археологическите останки, Брюллов посещава Помпей, където през 1824 г. участва в реставрациите на римските бани. Със своя авантюристичен дух, младият скулптур се оказва в различни градове и страни из Европа – Рим, Париж, Англия. В Париж дори слуша лекции по механика в университета Сорбона През 1829 г. се завърща в Санкт-Петербург и под неговото ръководство са построени Михайловския театър, Пулковската обсерватория, Щабът на гвардейския корпус към Зимния дворец. Той преподава и на студентите по архитектура в Академията и съвсем скоро, само за една година, през 1832 получава степента професор. До 1871 г. Брюллов продължава да обучава студентите по архитектура. Двете най-ярки произведения на Александр Брюллов са Щабът на гвардейския корпус и лютеранския храм „Св. Петър“ на Невския проспект (булевард в Петебруг). В архитектурата на Брюллев се откриват точни геометрически форми и планове. А нима такава логическа строителна мисъл е присъща на един художник от епохата на романтизма? Не случайно Алексъндър Брюллов е известен точно като архитект. Брюллов печели проекта за оформлението в източната част на Дворцовия комплекс. Въпреки, че е под влиянието на романтизма, в своите сгради Брюллов съчетава съвсем умело елементи от стилове като барок, рококо, релефи и орнаменти.

Антонио Гауди – архитектът на катедралата „Ла Сагра Фамилия“ в Испания

Пълното име на испанския архитект е Антонио Гауди и Корнет. Роден е през 1852 в Руес в Каталуния и почива в Барселона през 1926 г. Работи изцяло в столицата на Каталуния, Испания. Неговото най-голямо произведение е катедралата „Ла Сагра Фамилия“ (Светото Семейство). Започва да следва архитектура в Барселона през 1869/1870 г., но забавя образованието си във времето, тъй като е извикан на военна служба. Завършва Порфесианлното Училище по архитектура в Барсенола през 1878 г. Първоначалто твори във Викторианския стил, в който е обучен. Сетне експериментира с композицията на

геометрични маси, чиито повърхности са украсени сшарени тухли, керамични плочки, флорални мотиви. След което се насочва към мавританския стил (арабския архитектурен стил в Испани). В този стар специфичен стил са изградени дворецът Ел Гуел и имението Ел Гуел. По-нататък интересите на Гауди се развива към готиката. Готическият стил се развива паралелни с останалите, но интересен е фактът, че той всъщност възниква още в Средновековието във Франция – XII в. Основният израз на този стил са катедралите. „Ла Сагра Фамилия“, макар и творение от XIX в., е в готически стил. Нека не бъркаме готическият стил не е свързан със съвременната мода. Самото име произлиза от немското племе готи. Първоначално Катедралата, с чието име се свързва Гауди, е трябвало да бъде построена от архитекта на епархията – Франсиско де Паула дел Вилар. Но материалите, които той избира, са доста скъпи. За това и проектът е възложен на Антонио Гауди, който я изгражда в неоготически стил. Камбанарията е посветена на апостол Бернабе – тя е напълно завършена от архитекта. Когато през 1926 г. Гауди почива, неговите произведения са довършени от ученика му Доменек Сугараниес. За жалост, както и Микеланджело, Гауди не успавя да се ожени.

Огъстъс Пюджин и Чарлз Бари – архитектите на Часовниковата кула в Лондон.

Или както е известна кулата „Биг Бен“ – „Големия Бен“ се намира в сградата на Уесткулата етажа, висока е 96 м. Но кой е главният майстор, изобретил това чудо? Става въпрос за Огъстъс Пюджин и Чарлз Бари. Вторият е син на канцелар, после става член на фирма, в която работят геодезисти. Твори по църквата „Свети Петър“ в Брайтън, после завършва клуба на пътниците в Pall Mall. Построява и училището на крал Едуард в Бирмингам. Проектира Кралския институт за изящни изкуства. Но не той е нашата тема на разговор, а мистър Пюджин.

Господин Огъстъс (1812-1852), французин по произход, има възможността да практикува професията си усилено в периода 1837-1840 г. Бива нает от Джон Талбот, от виконта на Шрусбъри, от заможни римокатолически миряни и римокатолически свещенници. Изработва няколко катедрали: „Сейнт Смит“, Бирмингам, Саутуорк и др. Един

от най-добрите му поректи е „Св. Осуолд“. Неговият стил е изцяло възроженеско-готически, повлиян от Джон Ръскин – най-заничиимят изкуствовед през Викторианската епоха. Именно от Ръскин, Огъстъс заимства принципите на заострената, както и на християнската архитектура

Густаф Айфел – инженерът на Айфеловата кула

Густаф Айфел, създателят на Айфеловата кула, е роден на 15 декември 1832 г. в Дижон (административен център на Кот д`Ор в Източна Франция). Син е на Франсоа Айфел и Катерин Мелани Монеуз. В периода 1843-1859 г. следва в Лицея в Дижон. През 1950 г. довършва висшето си образование като магистър в Централното училище, тъй като не успява да премине изпита в Политехническия университет. Няма нищо учудващо в този факт – доста известни учени и творци не са били признати в началото и дори някои от тях не са успели да завършат университет – най-известен пример е немският физик Алберт Айнщайн. След като става инженер, Айфел се специализира в металургията, подпомаган от майка си, която има връзки в средите на металургичното производство. След една година младият инженер е нает в компанията на Чарлз Непвеу като служител. Компанията се занимава със строителство на парни машини и оборудване на железопътни пътища. Скоро, обаче, Компанията на Непвеу става пълно притежание на Общата железопътна компания и 26-годишният Айфел заема позицията на главен инженер при изграждането на моста в Бордо. От тук и тръгва каририерното развитие на Густав, тъй като той експериментира в технките на застрояване на самия мост. След три години, когато мостът е построен, инженерът получава нова поръчка – построяването на два виадукта от железопътната линия в отсечката от селището Комантри до селището Гана в департамент Алиер. Това са виадуктите Рюзе и Нювал. Айфеловата кула – най-големият проект в живота на Айфел – се е превърнала в символ на Париж. Със своите внушителни 81 етажа и 324 м височина, днес помещава заведения, но дали винаги Айфеловата кула е перидзивкавала възхищение? Знае се, че голяма част от френската общественост и интелигенция са били възмутени от „модернистичната“ сграда на г-н Айфел. Група френски интелектуалци, сред които художници, учени и писатели като Мопасан, Дюма, поетът-символист Пол Варлен. и Мусно подписват протест, озаглавен „Артисти срещу Айфеловата кула“. Те намират „ Желязната

дама“, както е известна кулата, за твърде „грозно, мършаво и посредствено произведение от железария“. Дали са били прави? Въпрос на вкус. А и времето винаги е показвало, че онова, което често е било заплювано, се превръща в монумент, както и обратното. Но все пак футуристичното изкуство трудно се приема от поетите-символисти и художниците-импресионисти, които малко или много се доближават.

Федерик Огюст Бартолди – създателят на Статуята на Свободата в Ню Йорк

Статуята на Свободата се явява нещо като „визитната картичка“ на града. Често се появава в американските филми. Нали и в края на филма „Титаник“, Роуз изважда кулието „Сърцето на океана“ под дъжда, застанала пред Статуята на Свободата…Не знаем дали авторите на филма са действали от романтични подбуди или с цел да увеличат туристическия наплив към Ню Йорк. Статуята е висока 93 м и е проектриана от Федерик Огюст Бартолди през 1886 г. Интересен факт е, че в нея се помещават ресторанти. Бартолд проектира вътрешната носеща конструкция. Основните материалите, които използва са злато и стомана. Всъщност Статуята на Свободата е френски подарък от масонските революционери към американските революционери и масони. За това и сградата става символ на свободата и равенството. Архитектът Федерик Огюст Бартолди е известен скулптор. Роден е 1834 и умира през 1904 г. Бартолд (както е вдействителност името му) е родом от Колмар, Франция и произхожда от семейство с френски и немски корени. Взима уроци по рисуване при Мартин Росбах, а после учи скулптура в Париж. Но Бартолоди скоро зарязва живописта и се насочва към скулптурата. Една от най-добрите му работи е „Switzerland Succoring Strasbourg“ (скулптура), която е подарена от Франция на Швейцария. Днес тя се намира в швейцарския град Базел. Втора негова значима е статята „Лъвът на Белфорт“, построена в памет на загиналите герои при битката при Белфорт от 1870-1871. „Liberty Enlightening the World“ (Статуята на Свободата) е най-грандиозната му работа. Представена през 1886, тя става символ не само на Ню Йорк, но и на САЩ.

Ейдриън Смит – архитектът на „Бурдж халифа“ – най-високата сграда в Дубай

За Древния свят най-високите сгради са се считали египетските пирамиди. Какви ли не митове са се създавали за тяхното построяване. Такива митове се срещат и днес, макар и техниката за тяхното създаване отдавна да е разкрита от учените. Кои са най-високите сгради в съвремието? Небостъргачите в САЩ? Не! Тези в арабската страна Абу Даби и по-скоро в град Дубай. Но това не са обикновени кубични високи постройки, които се извисяват, а истински творения на изкуствата със своите причудливи и впечатляващи форми. Техният демиург е не кой да е, а Ейдриън Смит, американски архитект! Негово дело е небостаргъчът „Кулата на Халифа“ (Burj Khalifa). Ейдриън Смит е роден през 1944 г в Чикаго. През 1969 г. завършва в университета Илинойс, Чикаго. През 2013 г. е удостоен с почетна степен по литература. Още в началото на кариерата си Смит работи в архитектурната фирма SOM. Работейки все още към нея, започва и строежът му на Бурдж Халифа. Ейдриън Смит не случайно започва да проектира тази сграда, тъй като сам казва, че високите сгради всъщност оказват такова въздействие, както и забележителностите. Все пак архитектът не се задържа за постоянно в SOM. Той основава собствена фирма – „Adrian Smith + Gordon Gill Architecture“. Тази постмодернистична сграда е построена през 2004 г. Със своите 800- и няколко етажа тя има особена конструкция: Във височина небостъргачът става все по-тесен, докато на върха си не достигне формата на копие. Още по-интересното е, че формата е твърде специфична – вероятно, за да бъде по-стабилен, небостаргачът е стъпаловиден. Всъщност небостъргачът, погледнат отстрани, представлява съвкупност от извисяващи цилиндрични форми, които са различни по височина. Интересен е факта, че най-високите сгради са построени в Азия, включително и на Арабския полуостров. Тепърва се строи по-висока сграда в Китай.

Изключвайки източната архитектура, ние виждаме, че западната не е нищо повече – през всичките ѝ фази: постомодернизъм, модернизъм, рококо, ренесанс, готическа – еклекитка от старогръцката архитектура, примесена с мотиви от юдео-християнската религия и саксонски мотиви, за да се превърне в глобален масивен колос, обхващ всички континенти. Защото дори кулитев Шанхай и Дубай не са нищо повече от копие на

американските небостъргачи. „Небостъргачи“? Не е ли заложена тук идеята на „високите, готически катедрали“, всяващи страх у хората и внушаващи идеята за отдалечеността от Бога? Не знаем, но със сигурност западната архитектурна мисъл не се е променила през вековете. И тя ще еволюира в сградите в Азия през бъдещето.

Източници:

„Дневният на Микеланджело лудия“, Роналдо Кристофанели, бълг. издание 1990 г.

https://www.theartstory.org/artist/gaudi-antoni/life-and-legacy/

https://www.vivivigevano.com/lamore-per-larchitettura-e-le-critiche-al-bernini/

https://www.nga.gov/collection/artist-info.6761.html

https://adresaspb.ru/category/structures/building/shtab-gvardeyskogo-korpusa/

https://artchive.ru/publications/3045~Istorija_ljubvi_v_kartinakh_Karl_Brjullov_i_grafinja_Julija_Samojlova

https://art-links.livejournal.com/2402661.html

https://rusmuseumvrm.ru/reference/classifier/author/bryullov_aleksandr_pavlovich/index.php

http://architectura.cesr.univ-tours.fr/traite/Notice/Caramuel1678.asp?param=en

https://www.oxfordreference.com/view/10.1093/oi/authority.20110803100101567

https://www.toureiffel.paris/fr/le-monument/gustave-eiffel

https://www.britannica.com/biography/Michelangelo/The-Medici-Chapel

https://www.britannica.com/biography/Antoni-Gaudi

https://sagradafamilia.org/historia-del-temple

https://buildingtheworld.com/_pdf/V1_C20_TheEiffelTower.pdf

https://www.visitlondon.com

https://www.britannica.com/topic/church-architecture

https://obrazovaka.ru/alpha/b/bartoldi-frederik-ogyust-bartholdi-frederic-auguste

https://www.famous-architects.org/adrian-smith/

10 ефективни начина как да преодолеем тревожността

Тревогата е мисъл за нещо, което не искаме да се случи. Безпокоим се за онова, което още не е станало. Това чувство изчезва, когато се случи нещото, което я е предизвикало. Тогава за какво ни е потребна? И все пак… всяко чувство е нормално, тоест присъщо на човека. Тревогата ни обзема лека по ека… като сън. Докато не се превърне в кошмар. Какво ще се случи? Такова откъсване от реалността ни обрича на болезнено и безполезно съществуване. Вижте няколко

простички, но ефективни начина, които могат да ви помогнат да се отървете от тревожността. Имайте предвид, че за по-сериозни и тежки състояния препоръчваме да се обърнете към специалист.

Видео: *Оливиа Ремс, преподавател в университета в Кембридж, представя научно-обосновани, ефективни методи за преодоляване на тревожността, повреме на TEDx конференция в TED формат от 2017г.*

Отдаване на любимите хобита и занимания

Дори да нямате никакво свободно време и да сте непрекъснато заети, постарайте са да се отпуснете. Неслучайно на Запад, където хората са постоянно ангажирани, се казва „Отпусни се“, вместо – „Стегни се“. Лично ние смятаме, че първата стратегия работи по-добре. Все едно, че човекът, който страда от тревожност капризничи, и трябва да се „стяга“. Затова, отпуснете се, пуснете си любима музика, отидете на бар с приятели, отдайте се на някакво хоби и се „вглъбете“ в него, забравяйки за всичко останало. Интереси винаги се намират. Грънчарство, рисуване, йога, китара, фитнес, фотография, филми, събиране на мидички или баналното колекциониране на кърпички. Вглъбяването в дадената дейност помага. Заетостта на ума и ръцете намаля значително тревожните мисли и дълбаенето в главата.

Концентрацията и релаксацията като медитация.

Динамичната концентрация е наречена още дхарана. Тя представлява задържане на мислите. Съществуват различни три варианта на дхарана, като всеки от тях се използва в различни дни/вечери. Първият метод е да затворите очи. Опитайте се да мислите за нещо положително. Опитвайте се по малко всеки ден. Вторият начин е да проследите мислено това, което сте правили през деня. А

третият е следния – посадете мислено едно зърно в земята и следете неговото „развитие“, докато то излезе от земята. Представете си как разцъфтяват пъпките и плодовете узряват. Вторият тип концентрация е хатха йога. За да практикувате концентрация, е необходимо да се отстранят отрицателните емоции – страх, завист, омраза. Трябва да се развиват положителни емоционални състояния и чувства – оптимизъм, спокойствие, добро настроение, вяра в собствените сили, любов към хората. Концентрацията развива волята, регулира емоциите и емоционалните състояния.

Релаксацията (савасана) се изпълнява в будно състояние. Пълно физическо и психическо отпускане. Усамотявате се. Премахнете във възможните граници сетивните дразнения. Температурата на въздуха трябва да е умерена. Мислете: „Аз съм спокоен и отпуснат.“. Изключете всякакви грижи. Потъркайте очите си, все едно, че ви се спи. Протегнете се легнали по гръб. После се завъртете наляво и се протегнете. После се завъртете надясно и се протегнете. Отново легнете по гръб. Ръцете са леко отведени встрани с длани, обърнати нагоре. Опитайте се да почувствате как земята привлича всяка част от вашето тяло. Отпуснете отначало едната ръка – пръст по пръст, после самата длан, китката и цялата ръка до рамото. После направете същото и с другата ръка. Обърнете внимание върху дихателния процес, без да му влияете. Мислете: „Моето дишане е спокойно.“.

Водене на дневник и други методи

Можете дори да си водите два дневника. Един, в който да описвате събитията от живота си и втори, който да е терапевтичен. Записвайте си всяка една емоция, анализирайте я, окуражавайте се и се опитвайте да излеете всичко, което не смеете в реалния живот – било поради страх от отхвърляне, било поради нещо друго. Представете си, че имате „невидим приятел“, който ви окуражава, който в срамни ситуации е до вас, който ви „гали“ по главата – нека това е другото ви „аз“, което

играе роля на приятел, довереник, защитник. Представете си окуражителните му думи. Това е много облекчаващо. Запишете ги в дневника си. Звучи леко налудничаво, но действа. Ако сте под непрекъснат стрес или се чувствате постоянно застрашени, то този метод помага. Водете дневник, като се самоизолирате за момент. Разговаряйте с другото си „Аз“. Свалете всички маски, разголете се – както, когато сте под душа и оставате насаме с мислите си. Бъдете себе си, изучавайте се – но не прекалено, защото дългото самовглъбяване и самоанализиране води до депресия и деградация. Или в най-лекия случай, до още по-голяма тревожност. Ето един съвет, който би помогнал в критични ситуации: разграфете си дневника и назовете всяка една емоция.

Сънувате често кошмари? Имате телесни оплаквания, но лекарите не откриват нищо? Пада ви коса, влошава се външния вид – всичко се дължи на вътрешното безпокойство. Тъпчете се с храна, прибягвате до алкохол, цигари, наркотици и прекомерен секс – това е начин, чрез който се опитвате да запълните празнотата, да притъпите тревожността. Ефектът е пагубен и краткотраен, за това забравете за зависимостите. Не умеете да обичате себе си – ами научете се: в първа стъпка, във втора. Угаждайте си. Правете си комплименти.

Всичко това трябва да присъства в дневника. Направете си стъпки. Стъпка 1, после стъпка 2, стъпка 3. Измислете план на действие. Ако трябва, играйте си с нещо, което притъпява пристъпите на паника и тревожност. Това действа, особено при невротиците.

Писане на писма

Друг ефективен метод: писането на писма.

В много филми залагат на това, но истината е една: действа. Напишете едно писмо до баща си, в което изливате всичките си чувства – описвате защо сте неудовлетворени, кое ви е липсвало в детството, защо сте му сърдити. Можете да му го пратите, можете и да го изгорите. После напишете писмо до началника, до онази съученичка, която ви дразнеше в пети клас. Накрая съчинете и едно писмо до себе си. Озаглавете го както желаете. Там си задавайте въпроси и си отговаряйте. Пишете на „ти“. Споделяйте всичко, което сте таили и сте потиснали. Простете си. Попитайте се: „От какво ме е страх?“, „Защо ме интересува мнението на околните?“ и после си дайте сами кураж. Първо е редно да си помогнете сам. Разберете коя е причината за тревогата и … я отстранете.

Предприемете действие

Предприемането на действие няма обезателно да намали тревожността ви в краткосрочен аспект, но е единствения начин да се отървете от дисконфротната ситуация, в която се намирате. Няма какво да губите, така и така сте обсебени от чувство на тревожност и неудовлетвореност. Общувате с токсични хора – напуснете ги. Гаджето ви не ви подкрепя и ви малтретира – напуснете го. Тази работа ви идва в повече и не е за вас? Не ви допада отношението на колегите, шефа или заплащането – напуснете я. Или намерете начин за отдушник и релаксация. Защото иначе кошмарите ще ви завладеят, а това съвсем ще ви изтощи.

Можете да посетите психотерапевт, но запомнете – вие и само вие сте в състояние да си помогнете, а терапевтът е просто „съучастник“ в терапията. Медикаментите няма да помогнат особено, защото те са подобни на наркотиците, затова и тази опция не работи особено. Замислите се – дали състоянието не се дължи на преумора, вътрешни заболявания? Направете си изследвания, уверете се, че тялото ви не ви изневерява.

Може би ви липсва любов? Секс? Истинско приятелство – което е рядкост в наши дни… Може би няма на кого да споделяте, защото се боите че ще клюкарстват зад гърба ви, ще ви предадат, изкарат луди или слаби. Намерете такъв човек. Запишете се в група. Вече говорихме за дневника, за „въображаемия приятел“ в ума ни. Защо се товарите с излишни ангажименти и отговорности? Ако не сте в състояние едновременно да работите и да гледате деца, а искате ужасно много да създадете семейство, намерете човек, който ще поеме тежестта от плещите ви по равно или просто изчакайте. Танцувайте. Танцът освобождава натрупаното напрежение, увеличава сексуалността. Танцувайте пред огледалото. Ако имате приятел/ка –правете любов по-често.

Методът на „отцепването“, или връщането там, където е било „ хубаво“

Този метод е описван в много художествени творби. Да не забравяме, че литературните герои често страдат от психологически проблеми, защото самите писатели (художници, музиканти) страдат от тях. Просто се „разцепете“, когато почувствате напрежение. Излезте „извън тялото си“. Станете „свидетел на случващото се“. Нека бъде като сън. Почувствайте се като в сън. Както е казал Кастанеда: „Действайте като в сън“ – практиката е използвана от жертви на насилие, за да притъпят болката.

Сузана Макмахън говори за друг, още по-добър метод – „завръщането у дома“. Това е толкова успокояващо, също като трансовата музика. Представете си момент от детството, когато сте се чувствали добре, щастливи или защитени. Пренесете се там. Или на място, където ви е било хубаво. Превъртете за секунди като видеолента хубави спомени, мисли за любими филми и актьори, дори храни или питиета. Можете да се почувствате щастливи, радостни, дори да ви изпълни еуфория, все едно сте на екстази и кофеин едновременно.

Чувство за хумор. Позитивизъм. Плач.

Чувството за хумор е ефикасно лечение срещу всякаква тревожност, депресии и безпокойства. Пускайте си по-често комедии, излизайте със забавни хора. Вложете чувство за хумор, вместо да сте намръщени като възрастна жена, натоварена с торби. Нека всичко преминава през призмата на хумора и тънката ирония. Смейте се повече. Смейте се високо, шумно. Смейте се на себе си, на някой друг – но не със злоба или злъчност.

Другото, което е много важно при изразяването на емоциите – позволете си да плачете. Плачът освобождава. Дали на рамото на някой приятел, дали насаме, това само вие си знаете. Но сълзите лекуват раните и това е ясно от хилядолетия. Не е нормално да не плачем – та нали емоциите и чувствата ни правят хора. Правят ни човечни. Ние не сме роботи. Дори животното скимти, когато е щастливо или тъжно. Поплачете на някой филм, или песен, която ви навява спомени. Никой няма да ви спре, да ви се присмее или да ви осъди. А дори и да го стори, какво ви вълнува?

Правете си снимки и си вземете домашен любимец, грижете се за вида си.

Звучи смешно, но това помага за утвърждаване на себеуважението и любовта към себе си – чиято липса е основна причина за тревожността при много хора. Противно на твърденията на психолозите, че именно тревожните хора и тези с чувство за малоценност си правят много снимки. Тук не говорим за патологично фотографиране или прекаляване.

Ако човек си вземе куче или котка, това изисква допълнителни грижи, но разсейва от тревогите и помага, особено при по-самотните хора. Неслучайно необвързаните жени и пенсионерите често го правят. Шегата: „ Ще си останеш

стара мома с котките“ е дори неуместна. Доказано е, че животните лекуват, или дори допира с тях. Те усещат, когато сме по-разтревожени, и идват, за да ни „успокоят“. Разхождането на домашен любимец вечер или рано сутрин е полезно.

Някои хора, особено жените, се „ лекуват“ с шопинг. Защо не? Само по себе си, харченето на пари увеличава допамина и намаля тревожността. Тук не говорим за безразборно харчене, хазарт или пари за удоволствия, когато не можеш да си позволиш основни нужди.

Грижа за външния вид. Основно правило, залегнало във всички дамски списания, но вярно. Дори да сте в тежка депресия, ако поддържате външността си, ще се почувствате по-желани, щастливи и спокойни.

Преодоляване на паник атаките и преодоляване на социалната фобия.

Все повече хора страдат от „паническо разстройство“ е развитие на тревожността. Всъщност, паник атаките са проекция на собствения ни ум, те не са реално психическо разстройство, а най-вероятно реакция, предизвикана от външни фактори или вътрешно напрежение. Това става с йога, медитация, танци. Когато те обземе паник атаката, просто не напускай полесражението, а остани геройски. Започни да дишаш бавно, и чувството, че умираш, ще те напусне полека-лека. Насили се да се усмихнеш, и ще видиш какво се случва.

Друг, по-сериозен проблем, е социалната фобия. Много хора се боят да говорят пред публика, да излязат с непознати, боят се дори да говорят по-високо. Тайната рецепта за преодоляването на този ужасяващ страх е като просто застанете пред огледалото и говорите по-високо. Представете си, че говорите пред публика, че сте звезда. Когато сте в голяма компания, се съсредоточете върху един човек или

двама. И разговаряйте с тях. Постепенно ще се присъедини и трети, после четвърти. Това няма да стане веднага, разбира се, а постепенно. „Адаптирането ви“ ще започне със всеобщ разговор, смях, и вие ще се отпуснете. Това ще ви накара да говорите високо, спокойно, да се усмихвате и да задавате въпроси без стеснение. С помощта на подобни срещи, вие ще успявате и постепенно на работа, после пред широка публика, и т.н. Да си представим само за миг тревогата, която изпитват холивудските звезди или известните подсъдими на скамейката – но те прикриват тревогата си и чувствата си при всеки един скандал, снимка, концерт или съдебен процес. Това важи и за известни учени, писатели, политици и изобщо, личности. Да не се залъгваме, че всички те не се притесняват какво ще кажат, как ще се представят или какво ще си помислят близките им за тях. Изводите са, че хората със социална тревожност са онези, които или са крайни интроверти, или общуват много рядко – което затваря порочния кръг: страх от излизане и стоене у дома. Точно тези хора трябва да излизат по-често и в никакъв случай сами, за да не се задълбочи състоянието им.

Как да общуваме по лесно

Тази точка е може би продължение на девета. Донякъде… Но ето няколко мисли относно това, как да общуваме по-лесно. Често се гледайте в огледалото, за отработите погледа, който трябва да праща сигнали. Говорете и пред огледалото. Водете диалози на ум. Четете книги с повече диалози. Поговорете със съседката. Следете чуждите разговори внимателно – може да вземете нещо от тях. Като за начало – предимно вечерни разходки. Опийте те са да мислите бързо, но да премисляте, преди да говорите. Говорете бавно и спокойно.
Първоначално използвате и клишета и заучени фрази. Повече излизания и общувания. Може да тренирате със случайни хора по улицата, като питате колко е часа, кое къде се намира и т. н. дори да знаете. Пътувайте – по влакове и чужди населени места се срещате с нови хора и може експериментирате. Научете се да

задавате въпроси на хората. Разговорите на работа – само за работа с точни и ясни въпроси и отговори. Развивайте логическото си мислене чрез логически задачи. Водете спор, философски разговор с някого. Споделяйте – дори и да е по чат и се интересувайте от живота на отсрещния човек. От изключително значение е поддържания стил. Усмихвайте се по-често. Станете по иронични – първо към себе си, после към околните. Кажете някъде по една-две шеги. Станете непукисти – каквото и да става, дори и да мислите, че сте се изложили, си наложете мисленето, че нищо не е станало. Първоначално ще ви е срам. Но да речем след месец, превъртайте случката в главата си, докато не я почувствате като нормална част от живота, каквато е. Изработете самоуверен стил на поведение. Снимайте се повече, докато не се получи снимка, на която ви се струва, че сте перфектни. Повече разходки и чист въздух. Не говорете в никакъв случай, когато сте най-силно притеснени, за да избегнете неловка ситуация. Изключително полезно е и да говорите с по-грубовати хора. В началото те ще се присмиват на плахостта ви, но вие продължавайте в същия дух. Когато се вцепенявате, си представете нещо хубаво от собствения ви живот или нещо, което ви радва. Четете книги по психология и дори статии в интернет. Навлезте в живота бързо и стремглаво.

Тревожността се усилва все повече и повече. Тя никога не е била рядкост. Но струва ли си да погубваме живота си в това да мислим „ какво ще стане“, „ какво би било“, пропилявайки настоящия момент? Ще се отпуснем ли за секунда и ще се зарадваме ли на мига? Не. Бъдещето не бива да ни плаши – така или иначе, то е утре. Не днес. Всеки проблем има разрешение, стига да не го таим в себе си. Животът е кратък – затова не го прекарвайте в безсмислени тревоги и притеснения.

Източници:

Макмахън 2003. Сюзън Макмахън. Джобен психотерапевт.

Милс, Руис 2006. Джанет Милс, Дон Мигел Руис. Гласът на знанието.

Кастанеда 2004. Карлос Кастанеда. Изкуството на сънуването.

Институт инновационых психотехнлогий.

Наши методи

Автори: Ния и Кремена Каменови

10 здравословни ресторанта във Варна

Повечето от нас предпочитат заведения за бързо хранене като McDonalds и Subway. Последните години във Варна, около Севастопол, тези две вериги бяха заменени от веригата „Happy“. Е, дори да не сме любители на последното заведение, е невъзможно да минем покрай него с безразличие, защото на главния му вход винаги ни посреща приказно красивата хостеса с руса къдрава коса и чисти ангелски очи. McDonalds вече не съществува подобно на своя съсед и другар по съдба хотелът „Черно море“. Ресторантът към хотел „Одесос“ е временно затворен в момента. Във Варна и въобще в големите градове, се забелязва една нова тенденция сред клиентите на ресторантите. Все по-предпочитани стават ексцентричните азиатски ястия, но не тези от китайските ресторанти, веган и био храните. Интереса към здравословния начин на хранене и диети, които са с доказан благоприятен ефект към организма, все повече се увеличава. Разбира се, това не означава, че не похапваме пици на парче, джобове, дюнери, пържени картофки и не посещаваме заведенията на морската алея. Но нека не губим повече време, а да навлезем в света на най–здравословните и поднасящи био храни ресторанти във Варна. Вижте нашата класация за най-добрите здравословни ресторанти в град Варна.

Ресторант „So Fresh Sevastopol“

„Най-доброто заведение за здравословно хранене във Варна“ пише в Google, когато се появи списъка със заведения в града. Във Варна съществуват три локации, а в София ресторантът отваря врати през 2019 г. В морската столица So Fresh Sevastopol се намира на адрес бул. „Сливница“ №16. Може да поръчате и храна за дома, като използвате FoodBot без да се регистрирате. Ресторантът се отличава с авторски рецепти, хлебчета с квас, както и вегетариански и вегански ястия. В салатите се използва сос песто (италиански сос със зехтин и чесън), а както знаем зехтинът е доста по-диетичен и здравословен от олиото.

В менюто на So Fresh Sevastopol се предлагат сандвичи и салати; зеленчукови крем супи; студено пресовани сокове; имунни бомби; сурови десерти.

От сандвичите можем да посочим Summer Chicken – сандвич с гриловано пилешко филе и грилована тиквичка. Салатите с авторски дресинг биват зимни и летни. Дресингът е в два вида: таханов дресинг, който е подходящ за есенно–зимните салати; фъстъчено-джинджифиловият дресинг се използва за салати с месни продукти. Супите са напълно диетични и здравословни и в тях не се предлагат никакви млечни продукти или захар. Зеленчуковите крем супи се променят в менюто спрямо сезона. Лещата и пащърнакът са сред най-предпочитаните съставки в супата, които клиентите поръчват. Полезните сокове Immune Booster се предлагат в стъклени бутилки от по 100 мл. Тези студено пресовани сокове са три типа. Има с джинджифил и лимон; с куркума, джинджифил, лимон и стрит черен пипер; с магданоз, целина и лимон. В ресторанта има и Combo предложения, като например салата и суха на деня и сандвич и супа на деня. Прясно изцедените сокове – Standart са само от най-полезните плодове и комбинация със зеленчук. Това са изцедените сокове от: ябълка и морков; портокал; ябълка; морков. Предложенията от сокове не спира до тук. В менюто се предлагат и Special Selection – прясно изцедени сокове. Тук се срещат разнообразни комбинации от плодове и подправки, като например сокът SUNSHINE JUICE, който съдържа прясно изцеден сок от ябълка, морков, ананас и джинджифил. Тук можем да открием сокът от грейпфрут. Срещат се и D-TOX сокове. Те са два типа „зелен“ и „червен“. Детокс соковете, подходящи за хората, които са на диета. Разбира се, се предлагат и така нашумелите смутита. И сега стигаме до черешката на тортата! Суровите десерти, които са

наистина евтини. Интересно е „Енергийното барче“ със супер храни. То включва ядки – орехи, бадеми, слънчогледово семе, фурми, годжи бери. Има още Сурова торта, която е почти изцяло какаова. Привлекателен е и шоколадовият бонбон с шоколадови корички – неговото какао е изцяло био е съдържа шоколад Гайо.

Ресторант „Тилилей“

Ресторант „Тилилей“, чието мото е „Вкусът на блаженството“, се намира на ул. „Генерал Колев“ №74А. Тук се използва най-съвременното оборудване на водещи немски фирми. Немските технологии за бавно готвене са су-виид уреди, фурни за бавно готвене и конвектомати. На френския уред „sous –vide“ са приготвени патешко магре, шпикован свински врат, плодове и зеленчуци, яйца Бенедектин, октопод и рибни филета. Използват се храни от екологични райони. Ястията се приготвят в малки количества, за да може клиентът да избира различни хранителни групи. В менюто присъстват основно риба, птици, месо и зеленчуци, така че всеки клиент да подбира ястието си спрямо режима си на хранене. Подобно на ресторант So Fresh Sevastopol, и тук силно присъстват авторските рецепти.

Нека посочим две диетични салати. Салата „Капрезе“, която включва домати, моцарела и песто от босилек, както и предястие от слабо–солено рибно филе, тарама, хайвер и препечен хляб. От топлите ястия и гарнитури най–здравословни са запеченото сирене с мед и орехи, както и сотираните картофи с копър и чесън. В менюто има специален раздел „Здравословно приготвени ястия /по принципа на разделното хранене/“. Тук са включени зеленчуковите кюфтета с ядки и семена на пещ, с млечно–ментов сос. А също така и охлюви със сотирани зеленчуци, тирияки сос и киноа. Пиците са с италианско брашно. Прясно изцедените сокове са традиционните: портокал, ябълка и ябълка и морков. В менюто почти не присъства бира, основно се предлага бяло и червено вино от Австрия. Тук можете да откриете: „Совиньон Блан“ и червеното „Ексело Каберне Совиньон“. Виното е внасяно от малката бутикова изба Wutzl в Гьобелсбург, Австрия.

Ресторант „Curry & Wok Vege Joy“

„Уок“ е вид чугунен китайски тиган, който обира мазнината и съхранява максимално полезните вещества. Всички знаем какво е къри – пикантен индийски сос. „Уок“ и „Къри“ – интересна комбинация, нали? От самото име на ресторанта става ясно какво предлага той.

„Веге Джой“ е сред най–посещаваните вегетариански ресторанти във Варна. Той е удобен като локация, тъй като се намира в самия център – ул. „Доктор Людовик Заменхоф“ №10. От този ресторант може да си доставите у дома любимите ястия чрез Takeaway.com.

Ресторантът предлага голям избор от салати, супи, похапванки, Веге фюжън, къри, УОК, хляб, сосове, десерти, безалкохолни напитки и бира. Салатите са с източен произход. Тук може да се открият китайска салата със снежна гъба; салата от японски водорасли Уакаме. Веган супа Фо, която е виетнамска, е направена от хапки от соев протеин, оризови нудъли (азиатска юфка), едамаме гъби шийтаке, кълнове от мунг. Интересно е, че сред похапванките има самоси с веган кайма и манго чътни. Ако се питате каква е тази веган кайма, всъщност това е соева кайма. Инди бургерът също е направен с кюфте от соев протеин. Грил тостът се състои от пълнозърнест хляб, спанак, веган колбас, чедър, моцарела и се сервира с хрупкави картофи. Ако разгледате менюто, което е пълно с изненади, ще попаднете и на цитрусов сос. Десертите са диетични и здравословни – студени. Ако искате да похапнете безглутеново хлебче с нахутено брашно и квас, мястото е точно тук.

Ресторант „Нутрио бар“

Името на заведението ни подвежда. Ту не става въпрос за нощен бар, а за ресторант, посещаван от доста спортисти и фитнес-инструктори, заради индивидуалния режим на хранене. Девизът на „Nutrio bar“ е „Храна, която те кара да се чувстваш добре.“ И тук може да си поръчате за вкъщи ястия чрез Takeaway.com. Единият ресторант се намира на ул. „Дубровник“ №10А. На бул. „Княз Борис I“ №12 се намира вторият. „Nutrio bar“ има и в София.

Тук може да откриете салата от парчета филе, нарязани на половина чери, айсберг и цвекло, покрити със сусамово семе и украсени с резени авокадо. Има и още сходни салати.

Вариантите са различни – без месо и с моркови, краставици, червено зеле, маслини; отново с месо, но и с моркови и броколи, а този път цвеклото е заменено от червено зеле. Наистина вкусен е хамбургерът с две яйца на очи. Дългите хамбургери са разнообразни. Един от тях е този, със зелена салата и редуващи се кръгчета домати и парчета сирене. От сладките са характерни най-различни шоколадови петифури – покрити с ядки, с какао, с кокосови стърготини. Въобще петифурите са в менюто на ресторантите за здравословно хранене.

Ресторант „Органджа“

„Органджа“ се намира на ул. „Елица“ №10 и още на таблото пред заведението е написано „Органджа Веган. Здравословна храна.“ Самото табло е оградено от красиви рози. Името на ресторанта произлиза от „Органична манджа“.

Менюто е подготвено спрямо дните от седмицата – всеки ден се предлагат различни ястия. Но има и ново меню, което се отнася за цялата седмица, което включва и така наречената „Храна за осъзнати“ – нови попълнения в менюто със салатите. Нека посочим пример за ястия от събота. Ако сте решили да прекарате свободното си съботно време тук, ще ви предложат: крем супа от картофи със зеленчуци; манджа от бален нахут и тиква, добавка салата; киноа с броколи и карамелизиран лук, добавка салатка. Манджа е силно казано, тъй като нахутът е замествал боба, а тиквата – картофите. Нахут и тиква звучи доста по–диетично. Порциите тук не надвишават 350 гр.

Ресторант-пекарна „Храна за любов“

„Храна за любов“ е по–скоро здравословна и веган пекарна, която се намира на центъра и в делничен ден работи до 18.00 часа. Поръчката за дома не се извършва чрез специално приложение. Тук се предлагат сурови торти, десерти без захар и глутен, солени изделия, както и веган сирена, кюфтенца и пайове. Сладкишите са приготвени така, че да не предизвикат алергична реакция у клиента.

Кетърингът се състои от солено меню и десертно меню. В соленото меню може да откриете веган луканка, лицемови рогчета, хумус, слънчогледово сирене, нахутени

кюфтенца (които впрочем са доста вкусни), зеленчуков пай с леща и още вкусни изделия. Десертното меню разполага с безглутенови какаови бисквити и фъстъчени бисквити. Напоследък фъстъченото масло е по–предпочитано, тъй като е по–диетично от обикновеното. Сурови морковени бонбони – как ви звучи? Наистина изненадващо. А шоколадовите трюфели са доста по–разнообразни от мъфините в ресторантите.

„Вила Марциана“

Допада ли ви Древен Рим? Villa Marciana е обзаведена в древноримски стил, като екстериорът демонстрира завидни копия на статуетки и реплики на колони.

Сам по себе си, ресторантът е гурме и е изключително красиво обзаведен отвътре със своите дълги маси с блестящо бели покривки, жълти пана по стените и камината с цветя. Villa Marciana предлага бистро менюта, гурме кулинария. Едно от най-здравословните ястия е гурмето – аспержи, сьомга, стриди, киноа, авокадо, червено цвекло, кашу, семена от чиа. Интересно е, че към гурмето спада и агнешкото месо. В лятната градина се посрещат гостите с двадесет и шест деликатеси. Изящни ястия като филе от лаврак и сочна стрида върху бреноаз, фини десерти, дегустационно меню – всичко това оформя представата за това, което предлага ресторантът.

Ресторант „Парми“

Струва ни се, че доста варненци са запознати с това заведение, което се намира в Морската градина, притежава красива градина и паркинг, но което обаче е сезонно. Да, това е един добре обзаведен ресторант.

Изключително приятната му атмосфера създава усещане за неподправена красота със своите шатри, беседки и градина, особено през лятото. Ресторантът предлага кетъринг и разнообразно меню от полезни печени изделия; торти и сладкиши. Достатъчно е да се влезе в сайта на ресторанта, за да се видят прекрасните творения на майстор-готвачите. Тук се използват чисти, пресни и натурални продукти. Диетичните Тарталети с маскарпоне и плодове, сицилиански каноли с рикота, голи торти, кафе паузи и бизнес закуски са малка

част от менюто. Струва ни се, че сме попаднали в атмосферата на сериала „Кухня“. Организират се тържества по случай рождени дни и юбилеи, тийм билдинг, сватбени тържества, абитуриентски балове кръщенета, детски празници, момински и ергенски партита. Ресторантът разполага със сцени, кухненско и сервитьорско оборудване, озвучаване и мултимедия. Ако искате да похапнете вкусно, Parmy е вашето място.

Ресторант „Бялата къща“

Локацията му е чудесна, тъй като се намира между Морската градина и центъра на града. „Бялата къща“ се намира на ул. „Рупи“ №108 и включва в себе си ресторант, хотел и изба. В ресторанта има не само винена изба, но и зала за свободна консумация, лятна градина, зала за сватби и банкети.

Менютата също са най-различни: основно меню; нови предложения; обедно меню; коктейлно меню; сватбени и банкетни менюта. Сред нови предложения е доста популярна печената тиква с мед и орехи, както и ястията с телешко (както знаем, телешко и пилешкото са най-диетичните меса). Основното меню се състои от рибни ястия, като сотирани калмари с копър и чесън; скариди с чили сос; филе от сьомга. Сред салатите най–здравословно звучат салатата със скариди и авокадо; салата с риба тон; салата Капрезе. Изобщо салатите в този ресторант са изключително здравословни.

Ресторант „Рататуй“

Когато чуем рататуй, в съзнанието ни веднага изниква анимационното мишле от едноименния филм. Но тук става въпрос не за филм, а за истинско кулинарно изкуство. Заведението се намира на ул. „Иван Шишман“ №7. В ресторанта предлагат разнообразна кухня от различни ястия и салати, както и безмесно (вегетарианско) меню. Със специалното меню „Италиано“ гостите могат да опитат вкусни пици и спагети, като това меню, както се подразбира, не спада чак толкова към здравословния начин на хранене. Тук се предлагат ядки, шоколад, вегетарианска храна, европейска кухня, българска и десерти. Както знаем, ядките са по-здравословни от всички солени изделия, а шоколадът – най-диетичното сладко. Заведението е подходящо за всякакъв вид събирания – рождени дни, имени дни и всякакви

партита и семейни събрания. Ресторантът е дневен и работи от 11.00 часа до 15.00 часа. Хубавото на ресторанта-бар е, че тук може да се забавлява голяма група хора.

Варна предлага все по-разнообразни и иноваторски заведения, особено през лятото, когато е туристическия сезон. Не се заблуждавайте по евтините капанчета на плажната алея и псевдоекзотичните барове – Варна е чудесно място, ако искате да опитате вкусна и здравословна храна.

Автори: Ния и Кремена Каменови

10 любопитни факта за зоопарк Варна

„Зоопаркът не е особено голям, но чист и добре поддържан. Животните са доста за тази територия и има какво да видят и възрастните, и децата. Заповядайте! Няма да съжалявате!“ – отзив за Зоопарк–Варна от чуждестранен турист.

Зоопарк–Варна предлага на своите посетители жива експозиция от различни видове птици, хищници, тревопасни, примати и водоплаващи. Основан е през 1961 г., и по–точно на 30.04.1961 г. Построен е за няколко години – от 1958 до 1961 г. Проектант е архитект Бистра Маркова, но със заслуги е и архитект К. Каракашев. Зоопарк–Варна се намира в Морската градина, близо до Делфинариума и Природонаучния музей. Връзката помежду им отстрани би могла да се разглежда като комплекс. Зоологическата градина е разположена на десетина минути път от брега на

Черно море. Зоопаркът разполага с 60 вида животни, като общият им брой е близо 400. Ето и няколко малкоизвестни, но безкрайно любопитни факти за зоопарка.

Сред първите заселници в Зоопарк-Варна е имало пингвини

Първите животни, докарани в Зоопарк–Варна са мечката Максим и благородният елен Лонгоз. Докарани са и пеликани. Постепенно пристигат животни от зоологическата градината в София и от различни зоопаркове от чужбина – кенгуру, лами, пантера, пингвин, лебеди. Разбира се, ако не броим лебедите от Берлин, останалите животински видове са екзотични. За съжаление повечето от тези видове ги няма сега във Варна Животните се отглеждат в заграждения, изградени от метални и дървени конструкции, мрежи и съоръжения. Зоопарк–Варна, още с пристигането на пеликаните, разполага с изкуствен басейн. Секторите в Зоопарк-Варна са няколко: Сектор „Птици“, Сектор „Тревопасни“, Сектор „Хищници“, Сектор „Примати“. Сектор „Птици“ е най-разнообразен откъм животни. За водоплаващите пернати са построени три езера с растителност.

Правят се опити за реновиране на местообитанията

Местообитанията на водоплаващите птици отговарят на изискванията. Това важи и за останалата част от животните. Правят се опити да се реновират местообитанията на някои видове. Например тигрите и лъвовете имат необходимост от повече пространство. Както и започва озеленяването на ограждението на кафявата мечка Свобода. Всичко това е залегнало и в проекта, който е подхванат.

Зоопарк-Варна е известен с огромното си разнообразие от птици

Зоопарк-Варна не само, че се отличава с разнообразието си от птици, но в него има и такива, които са от защитен вид и са вписани в „Червената книга“. В Зоопарк–Варна има пеликани, а този вид птица почти не се среща на територията на България. Пеликаните и двойката пойни лебеди от зоопарка са защитен вид. Тук се срещат различни видове патици и гъски, както и подвидове като мандаринки, каролинки, червен ангъч. Ако се спрем по обстойно пред фазаните, ще различим три вида – златен, сребърен и кралски, като последният е с най-дълга опашка. Пауните са обикновен, чернокрил и белокрил. Разнообразието от папагали е огромно: жълтокачулат какаду, качулатите кресливци: корели, пъстри розели, малки александри, както и вълнисти папагали. В зоопарка има и бял и черен щъркел, които както пеликаните, са защитен вид. Хищните птици са скален орел и белоопашат мишелов, както и двойка бухали. Гризачите са подсектор, който включва нутрии, симпатичните морски свинчета и зайци. Интересно, че попадат в сектор „Птици“, нали?

Най-скорошните попълнения в Зоопарк–Варна

Съвсем наскоро, за първи път в Зоопарк-Варна, се излюпват две патенца от вида мандаринка. Интересното при тези патета е, че гнездата им са в дървесни хралупи, които са на няколко метра от земята. Когато малките мандаринки се излюпят от черупката си, скачат от гнездото и майка им ги повежда към водоема и там ги отглежда. В случая водоемът е езерото в зоопарка.

Африкански и американски тревопасни. Не само сред птиците и приятелите ни с лапи има екзотични видове.

Тук, естествено, има елени, сърни, понита, магарета. Но се срещат и по-екзотични тревопасни като муфлони, лами. Ламите са най-интересни – известните животни от Южна Америка. От Словакия, през 2015 година, пък са докарани двугърбите камили Ева и Леми. В зоопарка се отглеждат и декоративни прасенца. Този тип прасенца са селекционирани в средата на миналия век в САЩ и Германия.

В Зоопарк–Варна още от десетилетия обитава най-големият представител на хищниците от семейство котки.

Тук можем да видим най-големия представител от семейство котки – сибирския тигър. Тигърът обитава варненския зоопарк от 1999, а през 2014 г. от Великобритания е доведена и неговата тигрица Мирали.

Малките известни лъвчета от Зоопарк–Варна

От вторите по-големина котки – лъвовете – в зоопаркът са представени лъвът Симба, партньорката му Косара и трите им малки лъвчета, родени през 2014 г. Всъщност са родени четири лъвчета, но едното умира. Веднага след раждането на потомците на Симба и Косара се организират публични събития. Намесват се и медиите. Лъвчетата са кръстени с наистина различаващи се едно от друго имена – Флорентина, Бойко и Малкият принц.

Най-старото животно в Зоопарк–Варна

Най-старото животно в Зоопарк–Варна е кафявата мечка Свобода. Естествено, в Зоопарк-Варна се срещат и по-дребни хищници, повечето от които, са от нашите ширини. Такива са лисиците и двойката вълци, която се сдобива с четири малки вълчета. Ето го и най-възрастното животно в зоопарка – двадесет и седем годишната кафява мечка Свобода, родена в резервата Кормисош в Родопите. Но в Зоопарк-Варна има и екзотични дребни хищници Това са мечетата коати, които се сдобиват с две поколения от 2013 г. насам.

Маймуните гвенони могат да се видят само в топло време

Да не пропуснем и забавния Сектор „Примати“. Тук обитават осем коткоподобни маймуни – това са гвенони. В семейството е изградена йерархия. Водачът им е мъжкият екземпляр Кънчо. Гвеноните обичат топлината и когато е студено стоят в къщата си. Ако искате да ги видите, трябва да посетите зоопарка в топло време – тогава те се показват навън.

В Зоопарк-Варна има празници на животните и се организират събития

През годината се състоят различни събития, като повечето от тях са от средата на зимата до началото на лятото. 30 януари – рожден ден на мечката Свобода. 31 януари – рожден ден на понито Дейзи. 10 февруари – рожден ден на маймунката Мънки. 1 март – да посрещнем Баба Марта в зоопарка. 10 март – рожден ден на пони Малкия принц. 24 март – рожден ден на пони Тамара. 1 април – международен ден на птиците. 12 април – рожден ден на маймунката Рая. 16 април – рожден ден на пони Виолет. 19 май – рожден ден на тигрица Мария. 30 май – рожден ден на маймунката Кънчо. 30 юни – рожден ден на жълтокачулато какаду Роко. 4 юли – рожден ден на лъвчетата Симба и

Косара. 10 октомври – световен ден на пеликана. 20 ноември – рожден ден на алпаката Президент. 23 декември – Дядо Коледа пристига в зоопарка.

Източници:

https://www.varna.bg/bg/437 – Официален сайт на община Варна

https://varna-zoo.com/ – Официален сайта на Зоопарк Варна

https://varna-zoo.com/%d1%81%d0%b5%d0%ba%d1%82%d0%be%d1%80%d0%b8/

https://varna-zoo.com/%d0%b7%d0%b0-%d0%bf%d1%8a%d1%80%d0%b2%d0%b8-%d0%bf%d1%8a%d1%82-%d0%b2-%d0%b7%d0%be%d0%be%d0%bf%d0%b0%d1%80%d0%ba-%d0%b2%d0%b0%d1%80%d0%bd%d0%b0-%d0%b5%d1%81%d1%82%d0%b5%d1%81%d1%82%d0%b2%d0%b5%d0%bd/

20210413_Доклад на ЧЕТИРИ ЛАПИ за зоологическите градини в България (1).pdf

https://www.tripadvisor.ru/Attraction_Review-g295392-d6739811-Reviews-or10-Zoopark-Varna_Varna_Province.html